This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

+ *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.

+ *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.

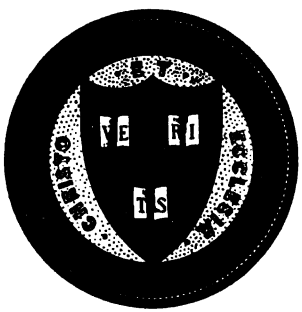
+ *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.

+ *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter `http://books.google.com` durchsuchen.

VT 16007
Educ 8068.94



Harvard College Library.

FROM THE

LUCY OSGOOD LEGACY.

"To purchase such books as shall be most needed for the College Library, so as best to promote the objects of the College."

Received 23 Nov 1899.

12200

Ravenstein's

Volksturnbuch.

Ravenstein's

Volksturnbuch.

Ein Führer

auf dem Gebiete des Männer- und Vereins-Turnwesens; auch für Turnlehrer in oberen Knaben-Schulklassen.

Vierte Auflage,

erneuert

von

Alfred Böttcher,

Stadt-Turninspektor in Hannover.

Mit einer Tafel und über 500 in den Text eingefügten Holzschnitten.

Frankfurt a. M.

J. D. Sauerländers Verlag.

1894.

VT.16007

Educ 8.068.94

HARVARD COLLEGE
NOV 23 1899
LIBRARY.

Lucy Osgood fund

Druck von Aug. Weisbrod, Frankfurt a. M.

Vorwort

zur ersten Auflage.

Abermals ist das deutsche Volk auf dem besten Wege, der Turnkunst als einer hochwichtigen volkstümlichen Entwicklungsangelegenheit ernente, gebührende Beachtung zu schenken. Nicht allein, daß in der Schule das Turnen schon vielfach förmlich eingeführt ist; auch gegen 1500 Männer-Turnvereine mit wohl 150,000 Mitgliedern legen Zeugnis ab, daß der neuere Aufschwung des Turnwesens bereits ein weit verbreiteter ist. Aller Orten treten Männer von Beruf mit Schriften hervor, jenen Aufschwung fördern zu helfen: Turnbücher und Turnbüchlein, dazu Turntafeln die Menge; und dergleichen sind auch notwendig, wenn die sprudelnde Kraft in schulgerechtem Übungsbetrieb in die rechten Bahnen gelenkt werden soll. So möge denn die Turnerschaft auch den in gegenwärtigem Volksturnbuche vorliegenden Beitrag zu diesem Schriftentume noch mit in den Kauf nehmen. Vielleicht, daß es mir damit geglückt ist, einem Wunsche derselben — um nicht nach herkömmlichem Ausdrucke einem „tiefgefühlten Bedürfnis" zu sagen — entgegen zu kommen.

Ich darf dies um so mehr hoffen, weil mein Werk sich ganz auf den Boden des Volksturnens stellt, wie es in den Turnvereinen blüht; weil es den Vereinen, namentlich jüngeren, über Alles Auskunft zu bieten bereit ist, was sie zu ihrer gedeihlichen Entwicklung als gesunde Glieder des einheitlichen Bundes Deutscher Turnerschaft zu wissen notwendig haben; weil es endlich in der Turnlehre und in der Anleitung zu dem Übungsbetriebe stets nur die Bedürfnisse der Jünglinge, Männer und Turnvereine vor Augen hat. Es schien mir zweckmäßig, lieber nach einer Richtung hin möglichst Vollkommenes zu erstreben, als in dem Versuch, nach allen Richtungen hin genügen zu wollen, Unvollkommenes oder Halbes zu leisten.

Das Militär-Turnen in engerem Sinn, das Heilturnen, das gesamte Turnen in den Knaben- und Mädchenschulen, die Leistungen und Kraftstücke im Zirkus und auf der Bühne als Schau-Gymnastik; alle diese besonderen Richtungen, die sich in steigender Entwicklung des Turnwesens immer schärfer ausprägen werden, bedürfen meiner Ansicht nach, so wie in der Übung, so auch in der Lehre besonderer Behandlung.

Ist mit obigem der allgemeine Standpunkt des Volksturnbuches festgestellt, so möge jetzt eine kurze Darlegung der Grundgedanken folgen, die bei seiner Abfassung leitend waren.

Das Turnen erscheint mir einerseits als eine heitere Kunst frischer freier Leibesübung, andererseits aber doch immer als eine Kunst, die nach Gesetz und Ordnung betrieben werden will, wenn sie zu einem volkstümlichen Bildungsmittel, insbesondere für den Wehrdienst des Vaterlandes, werden soll. Demgemäß bietet das Volksturnbuch freundlich die Hand zu freier, deutsch-gemütlicher Turnkür und heiterem Spiel; auf der andern Seite aber stellt es nach dem Gesetze stufenweisen Fortschrittes vom Leichten zum Schweren mit Rücksicht auf verwandte Thätigkeiten (Übungsgruppen in Fortentwicklung des meinem 1847 in dritter Auflage erschienenen Turnbüchleins zu Grunde liegenden Planes) eine Turnschule auf, durch die sich Jeder an der Hand der beigegebenen Turntafeln gründlich durcharbeiten muß, dem es wirklich Ernst mit der Sache ist. Damit glaube ich mich auf vernünftigem, gutem, deutschem Wege zu befinden und im Sinne der Männer zu arbeiten, deren Namen ich in dankbarer Anerkennung des Trefflichen, was sie in unserer Sache geleistet, auf den Titel meines Buches gesetzt habe. Heikeliges Streiten über Systeme und Methoden ist mir ferne. Was den eben entwickelten Grundgedanken entspricht, was als geeigneter Stoff zu ihrer Durchführung erscheint, käm's auch aus Schweden, soll nicht gering geachtet sein.

Der methodische Betrieb einer Kunst erheischt eine allgemein verständliche Kunstsprache. Auch die Turnkunst hat durch Jahn seiner Zeit eine solche erhalten. Doch ist mittlerweile viel daran herum geflickt worden; auch wollte sie bei dem wachsenden Reichtume neuer Übungsformen nicht immer ausreichen. Ja, mit Scham sei es gesagt, man hat in arger Verkennung der deutschen Turnkunst, und um so wenig als möglich mit ihr gemein zu haben, für eine gewisse Richtung der Gymnastik eine ganz „neue Kunstsprache" erfinden zu müssen geglaubt und dadurch einer heillosen Sprachverwirrung Thür und

Thor geöffnet. So war es denn wohl gethan und an der Zeit, daß die Versammlung deutscher Turnlehrer zu Berlin im Jahre 1861 diesen unerträglichen, der Sache gefährlichen Zustand beriet und sich einstimmig für die Annahme der von Dr. Wassmannsdorff gemachten Vorschläge zur Einheit der Kunstsprache des deutschen Turnens entschied. Dieser Entscheidung hat sich das Volksturnbuch im ganzen gefügt und darüber manche durch lange Gewohnheit lieb gewonnene, in sich aber fehlerhafte, ja wohl auch unsinnige, Ausdrucksweisen verlassen. Den Jüngern, die erst neu in die Turnschule eintreten, kann dies Nichts verschlagen; im Gegenteil, sie werden sich um so leichter in die Sache finden, je sachgemäßer die dafür gewählten Ausdrücke sind. Die Älteren mögen sich übrigens dabei beruhigen, daß die Jahn'schen Sprachformen im Wesentlichen unverändert beibehalten worden sind, und daß nur da gebessert oder hinzugefügt worden ist, wo es unumgänglich nötig erschien. Zu allem Überflusse ist überall, wo Mißverständnisse entstehen könnten, der neueren besseren Ausdrucksweise in Klammern noch die ältere beigefügt.*)

Hinsichtlich der Wehrfrage unterscheide ich „Wehrturnen" und „Militär-Technik". Ersteres hat die schwierigere und langwierigere Aufgabe, den Jüngling für den Kriegsdienst zu erziehen; letztere macht ihn dazu fertig. Alles Turnen junger Mannschaften sollte mit stetem Hinblick auf dessen Bedeutung als eines Erziehungsmittels zur Kriegstüchtigkeit betrieben werden. Das Volksturnbuch legt dem Leser diese Bedeutung überall nahe und ordnet den Turnbetrieb so, daß er — ohne Beeinträchtigung der heiter gemütlichen Seite — unfehlbar dahin führen muß, die junge Mannschaft zur Kriegstüchtigkeit heran zu ziehen. Solche Mannschaft, ausgerüstet mit allen Eigenschaften eines tüchtigen Kriegers: Mannszucht, Ausdauer, Mäßigkeit, Kraft, Gewandtheit, Schnelligkeit und Scharfsinn, und in Folge dessen voll Mut und Selbstvertrauen; dabei marschfertig und geschickt in geordneter Massenbewegung — solche Mannschaft, sage ich, arbeitet sich in die Militär-Technik verhältnismäßig schnell ein. Aber umgekehrt ist der beste Militär-Techniker noch lange kein brauchbarer Krieger, wenn ihm jene turnerischen Eigenschaften abgehen. Daher

*) Übrigens sollten die deutschen Turner sich nicht scheuen, der neueren Turnsprache, die folgerichtig und ein Werk aus einem Guß und Fluß ist, sich willig anzuschließen; bemerkt sei hier noch, daß auf meinen Wunsch Wassmannsdorff sich in dankenswerter Weise bereitwillig einer turnsprachlichen Durchsicht der einzelnen Druckbogen des vorliegenden Buches unterzogen hat.

denn auch die Aufnahme so vieler turnerischer Elemente in den militärischen Übungsbetrieb, dessen wir uns nur freuen können; daher aber auch das Verlangen der militärischen Spitzen, ihre Rekruten je länger je lieber unter der Fahne zu behalten, weil die Mehrzahl derselben ohne kriegerische Vorbildung eintritt und die „Erziehung" zu solcher eben kein Werk weniger Jahre ist. Andere Beweggründe mögen wohl auch noch bestehen, kommen hier jedoch nicht in Betracht. — Meine Ansicht in dieser wichtigen Sache ist die, daß ein richtiger Turnbetrieb das Wehrturnen in sich einschließt; daß aber die Militär-Technik: Schießen und Exerzieren, Sache besonderer Übung auf der Schießstätte, und in Wehr-Riegen ist, wobei man nur acht haben muß, daß die turnfähige Jugend durch den einseitigen Betrieb solcher Übungen der beschwerlicheren, aber auch wichtigeren Leibes- und Lebensarbeit auf dem Turnplatze nicht entzogen werde.

Zu Dr. Lion's Leitfaden zum Betriebe einfacher Ordnungs- und Freiübungen, herausgegeben im Auftrage des 15r Ausschusses der deutschen Turnvereine, tritt das Volksturnbuch so wenig in einen Gegensatz, als es sich dem Bestreben nach Herstellung einer einheitlichen Turn-Kunstsprache verschließen wollte und durfte. Es ist endlich Zeit, daß wenigstens die Turner Jahn's Gedanken von der deutschen Einheit in ihren Kreisen zu einer Wahrheit machen, und ihm in einem gleichmäßigen Übungsbetrieb in allen deutschen Landen einen äußeren Ausdruck geben. Vor einer abstumpfenden, geisttödenden Einförmigkeit, die ich keineswegs hierunter verstanden haben will, wird uns der rastlos strebende, in der Turnerschaft lebendige Schöpfergeist schon bewahren.

Anlage des Werkes und Einteilung des Stoffes zeigt ein Blick in das Inhaltsverzeichnis. Einer allgemeinen Einleitung folgt eine mehr praktische als wissenschaftliche Turnlehre, welche in entsprechender Vollständigkeit eine systematische Übersicht aller Übungs-Möglichkeiten — insbesondere an den Geräten nach Gruppierung schulgerechter Reihen mit Vor-, Übergangs- und Gipfelübungen geordnet — enthält. Dem Turnbetrieb ist sodann ein besonderer Hauptteil gewidmet, welcher in gedrängter Wiederholung die hauptsächlichsten Frei- und Ordnungsübungen giebt, und sodann die vorzugsweise verwendbaren Gerätübungen nach 3 Turnstufen geordnet vorführt. Von den hierzu aufgestellten Turntafeln ist zu Handen der Vorturner ein besonderer Abdruck veranstaltet worden. Was darin unverständlich ist, findet in der Turnlehre, unter Hinweis auf die betreffende Nummer

des Textes, seine Erklärung. Gegen 500 Abbildungen von Stellungen, Griffen und Geräten dürften die Brauchbarkeit des Volksturnbuches wesentlich erhöhen.

Je mehr ich mir der Schwierigkeit der Aufgabe bewußt bin, die ich zu lösen versucht habe; je mehr ich dabei erkennen mußte, wie sehr die Wirklichkeit hinter meinem Ideale zurück geblieben ist, desto mehr muß ich mich der Nachsicht der Turnerschaft getrösten. Ihr empfehle ich das Volksturnbuch, an das ich meine besten Kräfte gesetzt, und hoffe, daß es unbeschadet einzelner Mängel, doch im Ganzen als ein brauchbarer Führer für das Turnen der Jünglinge, Männer und Vereine werde befunden werden.

Frankfurt a. M., im Juli 1863.

August Ravenstein.

Vorwort

zur vierten Auflage.

Die Aufgabe der Neuherausgabe des vorliegenden Werkes war insofern eine leichte, als die schuldige Pflicht gegen den verdienstvollen Verfasser von vornherein eine möglichste Beschränkung in der Wiedergabe eigener Ansichten gebot, und als die charakteristische Eigentümlichkeit des Buches in allen Fällen gewahrt bleiben mußte; eine schwere, als es galt, die Fortschritte in der Turnkunst, von denen man der Überzeugung war, daß sie die Zustimmung des seligen Verfassers gefunden hätten, zu verwerten.

Nebenbei mußten die Abschnitte, welche sich auf die Organisation der Deutschen Turnerschaft, auf die Deutsche Wett-Turnordnung u. s. w. bezogen, dem gegenwärtigen Standpunkt entsprechend abgeändert werden. Auch die neuen Errungenschaften im Bau unserer Turngeräte, wie sie sich in der III. Auflage von J. C. Lions Werkzeichnungen darbieten, durften nicht unberücksichtigt bleiben. Für die kurze Abhandlung über die Kunstsprache des Turnens, welche in der früheren Auflage die allgemeine Bedeutung der Sache gar zu dürftig wiederzugeben schien, und die in ihrer Gegenüberstellung von falschen und richtigen Ausdrücken nur weiteren Unklarheiten Vorschub leistete, habe ich mir eine Neubearbeitung erlaubt, wie auch an die Stelle des Abschnittes „Turnplatz-Chirurgie“ eine, mir von unserem bewährten Turngenossen Dr. med. F. A. Schmidt in Bonn für diesen Zweck zur Verfügung gestellte Arbeit „die erste Hilfe bei Unglücksfällen auf dem Turnplatz“ getreten ist.

Der zweite Teil des Werkes, die Turnlehre, hat in Betreff des Übungsstoffes an den Geräten mancherlei Zusätze erfahren, und wer genauere Vergleichungen vornimmt, wird auch in der Gruppierung der Übungen vielfache Umstellungen und Änderungen warnehmen. Ich glaubte mich aber zu solchem Vorgehen um so mehr berechtigt, ja verpflichtet, als neben Lion der selige Ravenstein als Begründer des Gruppenturnens genannt werden muß, und es außer Zweifel steht, daß der Begründer den Vervollkommnungen in seiner Methode, welche sich bei der immer allgemeineren Durchführung von selbst

ergaben, in einer neuen Auflage Beachtung geschenkt hätte. Diese Meinung ist es auch, welche mich veranlaßt hat, im III. Teil, an die Stelle der Turntafeln, welche nur die im II. Teil beschriebenen Übungsformen in gedrängter Kürze wiedergeben, die überdies noch in einem Sonderabdrucke zu haben sind, Musterbeispiele für ein stufenmäßiges Gruppenturnen zu setzen, aus denen heraus der Vorturner Anregung zu selbständiger Arbeit schöpfen soll. Eine Vermehrung in den Formen der Turnspiele war bei der gegenwärtigen Strömung für eine größere Begünstigung dieses Teiles der Turnkunst nicht wohl zu umgehen. Das Keulenschwingen ist auf Grundlage der Wortmann'schen Bearbeitung des Keulenschwingens vom hiesigen Turnlehrer Neumann überarbeitet; für die Stabübungen habe ich eine übersichtlichere Darstellungsform gewählt und auf besonderen Wunsch der Verlags-Buchhandlung wurden die Freiübungen, wie sie beim Turnen der Infanterie zur Verwendung kommen, eingeschoben. Für die Gewehrfechter-Übungen (=Stabstoßen) mußten die neuen Vorschriften für das Bajonettfechten der Infanterie maßgebend werden, sowie auch die Abbildungen für diesen Teil der Übungen jener Bajonett-Fechtschule entnommen sind. Was aber die Abbildungen im allgemeinen betrifft, so wurde, wennschon dieselben nicht immer unseren jetzigen Anforderungen entsprechen, von einer größeren Umgestaltung abgesehen, vielmehr nur im einzelnen, wo es durchaus notwendig erschien, gebessert.

Hat somit auch das Kleid als solches mancherlei kleine Abänderungen und Ausputzungen erfahren, in Farbe und Zuschnitt ist es dasselbe geblieben. „Ein umfassendes Handbuch wie das vorliegende" sagte Ravenstein in einem kurzen Vorworte zur III. Auflage „muß auf den Anspruch absoluter Selbständigkeit verzichten und sich damit begnügen, auf Grund vielseitiger Erfahrungen das Beste gesammelt und geordnet dem Leser vorzuführen, was in dem stets neu erfließenden Turnschriftentum und dem Vereinsleben auf den Turnplätzen als brauchbar sich ergiebt." In diesem Sinne habe auch ich gearbeitet — ob ich glücklich gearbeitet habe, sei dem wohldenkenden Ermessen meiner Berufsgenossen überlassen. Möchte doch auch diese neue Auflage freundliche Aufnahme finden und die Erinnerung an die Verdienste Aug. Ravensteins neu beleben.

Hannover, den 9. Juni 1893.

Alfred Böttcher.

Inhalt.

Seite.

Vorwort V

Erster Teil. Einleitung.

1. Geschichtliche Andeutungen 3
2. Heutiger Standpunkt (Wehr-, Heil-, Schul-Turnen, Schaugymnastik und Volksturnen 7
3. Volksturnen insbesondere 17
4. Turnziel (Was wir wollen und sollen) 20
5. Einrichtung der Deutschen Turnerschaft 23
6. Platz- und Turn-Ordnung (Gemeinturnen, Riegenturnen, Turnkür, Spiel 50
7. Der Turnplatz und die Geräte (Notwendiges und Wünschenswertes) . 57
8. Übungsstoff und Lehrkräfte (Lehrer, Turnwart, Vorturner) 81
9. Die Kunstsprache des deutschen Turnens 86
10. Über Stufenordnung der Turnübungen, Leistungsstatistik und Wett-Turnen 89
11. Die anderweitigen Einrichtungen der Deutschen Turnfeste (Allgemeines, Einrichtung des Turnens) 129
12. Geselliges Leben (Turnabende, Turnfahrten, Gesang, Kneipe, Gruß, Wahlspruch und Abzeichen) 133
13. Der menschliche Leib (Kurze Andeutungen aus der Anatomie und Physiologie, Gesundheitspflege und die erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen) 142

Zweiter Teil. Turnlehre.

1. Grundbegriff, System, Methode 167
2. Freiübungen 173
   a) Stellungen und Lage 173
   b) Gelenk-Freiübungen 178
   c) Fortbewegungs-Freiübungen (Gehen, Laufen, Hüpfen (Springen) und Drehen) 187

Seite
d) Widerstands-Freiübungen 195
e) Kampf-Freiübungen 200
1. Einleitung 200
2. Vorbereitende Kampfübungen 201
3. Ringen (Deutschland) 205
4. Schwingen (Schweiz) 208
5. Kürringen 211
6. Boxen (England) 216
7. Fußkampf, Savate (Frankreich) 220
8. Vermischte Kampfübungen 221
f) Gemischte und Kunst-Freiübungen 226
g) Gesellschafts-Freiübungen 231
3. Ordnungsübungen 248
4. Gerätübungen 260
a) Springen 260
1. Hochspringen 264
2. Weitspringen 266
3. Tiefspringen 267
4. Sturmspringen 268
5. Seilspringen 271
6. Reifenspringen 272
7. Stabspringen 274
8. Sturzspringen 277
b) Bockspringen 277
c) Pferdspringen 282
d) Tischspringen (Springen am Springkasten) 331
e) Reck (und Schaukelreck) 333
f) Barren 376
g) Schaukelringe 410
h) Schweben oder Übungen im Erhalten des Gleichgewichtes . . . 427
1. Schwebebaum 429
2. Schwebeholm und Schwebestangen 433
3. Schwebepfähle 435
4. Schwebebrett 437
5. Schaukelgeräte (insbesondere Schaukeldiele) 437
6. Stelzen 438
i) Klettern (Steigen) 439
1. Strickleiter, Sprossen und Knotenseil 441
2. Sprossenstange 442
3. Stangen 443
4. Seil 448
5. Mast 450
6. Steigewand 451

Seite

k) Stemm- und Hangbaum (Hangseil) 451
l) Leiter (senkrecht, schräg, wagerecht) 455
m) Rundlauf 467
n) Wippe (Radschaukel, Seilwippe) 473
o) Sitz- und Standschaukel 475
p) Turnstuhl 475
5. Übungen mit Geräten 478
a) Werfen 478
1. Lanzenwerfen 480
2. Gerwerfen 482
3. Ballwerfen mit dem kleinen Ball 483
4. Werfen mit schweren Gegenständen 483
5. Werfen mit leichteren Gegenständen 484
6. Gemischtes Werfen 485
b) Hantel 485
c) Stabübungen 490
A. Kurzer Stab 491
I. Armheben 493
II. Armbeugen und -strecken 496
III. Armkreisen 496
IV. Stabwinden 496
V. Umschwünge 497
VI. Übersteigen 498
VII. Übungen mit zwei Stäben 498
VIII. Übungen, bei denen der Stab als Stütze dient . . 499
IX. Übungen, bei denen der Stab als Last dient . . 500
X. Stabwerfen 500
XI. Schwebenlassen des Stabes 501
XII. Stabziehen und Schieben 502
XIII. Überblick über die Jäger'sche Betriebsweise der Stabübungen 502
XIV. Stabschwingen 507
XV. Stockschlagen 511
XVI. Stabstoßen (Gewehrfechten) 515
B. Langer Stab 522
d) Keulenübungen 526
e) Heben von Lasten 537
1. Stein 537
2. Gewichtsstücke 538
3. Schwere Hantel 543
4. Kugelstab 543
5. Künstliche Vorrichtungen 548

Dritter Teil. Turnbetrieb.

Seite

1. Die Betriebsweise der Frei- und Ordnungsübungen 555
   a) Die acht Grundfreiübungen 556
   b) Der turnerische Schulschritt 573
   c) Die Freiübungen beim Turnen der Infanterie 576
   d) Hinzutritt der Ordnungsübungen bis zur Gestaltung turnerischer Reigen und kriegerischer Aufzüge 578
   e) Kriegerische Ordnungsübungen 594
   f) Beispiele für den gegenwärtigen Betrieb der Ordnungs- und Freibezw. Stabübungen 599
2. Die Betriebsweise der Gerätübungen 628
3. Musterbeispiele für den Betrieb des Gerätturnens 630
   1. Bockspringen 630
   2. Pferdspringen 633
   3. Tischspringen 642
   4. Reck 644
   5. Barren 656
   6. Schaukelringe 663
4. Turnspiele 668
   I. Kampf- und Wettspiele 669
   II. Bewegungsspiele 674
      A. Laufspiele 674
      B. Wurfspiele 682

Kurze Bemerkungen über verwandte Leibesübungen 707
   Exerzieren, Fechten und Schießen 707
   Reiten 709
   Tanzen. Eislaufen 710
   Schwimmen (Baden) 712
   Radfahren 713
   Rudern 714

Erſter Teil.

Einleitung.

Erster Teil.

Einleitung.

1. Geschichtliche Andeutungen.

Mit dem Worte „Turnen" bezeichnet man im weitesten Sinne alle willkürliche Bewegung des menschlichen Leibes; und insofern erscheinen uns die ersten Versuche des Säuglings zur Ausdehnung seiner Glieder ebenso gut, als die naturwüchsigen Regungen und Strebungen des Urmenschentums, als Turnen. Der Säugling, wie die noch auf der Kindheitsstufe stehende Menschheit, sie beide turnen sich unbewußt für den Kampf um ihr Lebensdasein ein. Und je nachdem Umstände, Boden und Klima ihren Einfluß geltend machen, wird der Mensch auf diese Weise ein Naturturner, der, gestützt auf ungeschwächte Körperkraft und angeborenen Instinkt, Unglaubliches zu leisten vermag. Die Heldensagen aller Völker wissen hiervon zu erzählen. — Aber mit der Entwicklung und Kraft des Leibes gedeiht auch das geistige Wesen und Leben der Menschheit zu immer größerer Entfaltung; es gruppieren sich Stämme, Völker, Staaten mit ihren mannigfachen Beziehungen und Bedürfnissen. Da spornt zuerst der Streit um das Mein und Dein zur Übung für den Kampf mit dem Feinde; der verwundete, verrenkte und erkrankte Leib bedarf heilender gymnastischer Pflege; die Jugend turnerischer Erziehung zur Mehrung der Gesamtkraft von Volk und Staat; auch das Element des Schönen, Abnormen und Absonderlichen in der Leibesübung wird erkannt und als Schaugymnastik und Athletik geübt; und aus allem diesem erwächst im weitesten Sinne die allgemeine Volksgymnastik. Wehr-, Heil-, Schul-Turnen, Schaugymnastik und Volksturnen sind ihrem Wesen nach in dieser Entwicklungsgeschichte des Urmenschentums, in dieser allgemeinen Gymnastik begründet, wenn auch noch nicht in dieser Gliederung überall klar erkannt und mit Bewußtsein geübt.

Die Geschichte weist denn auch dieses Vorhandensein naturwüchsiger Gymnastik unter allen Völkern des Altertumes nach. Besonders aber war es das Volk der Griechen, welches die Gymnastik zuerst, mit deutlicher Erkenntnis ihrer Ziele, als allgemeines Bildungsmittel erkannte und übte. Und so klar und scharf war der ungetrübte Blick der Hellenen, so richtig ihr Takt, daß sie eine Gymnastik schufen, die ihre bildende Macht weit über die engen Grenzen von Hellas und weit über die Zeit der Blüte des helleniſchen Volkes hinaus bis auf unsere Tage hin geltend macht.*) Dort, unter einem heiteren, milden Himmel, ledig der drückenden Arbeit für Obdach und Nahrung, die der Sklave verrichtete, fand der freie Grieche bei seinem Pentathlon**) (Fünfwettkampf) im Lauf, Scheibenschwung (Diskus), Sprung, Speerwurf und Ringkampf Erheiterung und jene Vollendung zu körperlicher Kraft und Schönheit, die wir noch heute in den Resten der plastischen Kunst aus jener Zeit bewundern, und von der uns die Dichter singen. Als die römische Weltherrschaft sich später auch über Griechenland ausbreitete, erlitt die helleniſche Gymnastik mit dem Verfalle des griechischen Staates eine Umwandlung. Zu der freigeübten Leibeskunst gesellte sich die zunftmäßige Athletik und Schaugymnastik, die in Rom bis zu den scheußlichen Gladiatoren- (Fechter-) Spielen und blutigen Schaukämpfen mit wilden Bestien (davon in den spanischen Stierkämpfen noch geringe Überbleibsel) ausartete, während der kriegerische Geist des römischen Volkes die Wehrgymnastik für seine ländergierigen Pläne ausbeutete.

Erst dem germanischen Volksgeiste war es vorbehalten, nach langer Nacht in unverkennbarer Wahlverwandtschaft mit dem alten Hellenentum ein verjüngtes Gebäude der Gymnastik wieder aufzurichten. Der erste Stein hierzu ward in der Blütezeit des Mittelalters gelegt, wo der Ritter im glänzenden Turnier und der Bürger auf dem Schießstande und Fechtboden in der Kunst des Wehrturnens mit einander wetteiferten.***) Doch noch einmal sollte die aufkeimende Saat zer-

*) Vergl. hierüber: Jäger, die Gymnastik der Hellenen. 2. Aufl. Eßlingen 1857, und Krause, Gymnastik und Agonistik der Hellenen, Leipzig 1841, sowie die Aufsätze von C. M. Wieland, E. Curtius, W. L. Meyer und J. H. Krause in Hirths Lesebuch für deutsche Turner von S. 751 bis 810 und Dr. Lorenz Grasberger, Erziehung und Unterricht im klassischen Altertum (Würzburg 1866).

**) Vergl. Dr. E. Pinder „Über den Fünfkampf der Hellenen," Berlin 1867. Dr. Hans Marquardt „Zum Pentathlon der Hellenen," Güstrow 1886 und besonders: Professor Dr. Fedde „Über den Fünfkampf der Hellenen," Leipzig 1887.

***) Vergl. hierüber: Wassmannsdorff, die Leibesübungen der deutschen Ritter im Mittelalter in Bd. XII. der Jahrb. d. Turnk. von Kloß, und dessen 6 Fechtschulen der Marxbrüder und Federfechter aus den Jahren 1573—1614 ꝛc. Heidelberg 1870; Hans Thurmeier Turnbüchlein, neu hrgb. von Schlichtegroll, München 1818. Dr. Julius Bintz, die Leibesübungen des Mittelalters, 1880. Jaro Pawel, die leibliche Erziehung und Pflege der Leibesübungen in den Dichtungen des Mittelalters in der „Zeitschrift für das österreichische Turnwesen" 1886. Friedrich Iselin, Geschichte der Leibesübungen, herausgegeben von Dr. Paul Meyer, Leipzig 1886. Professor Dr. Carl Euler, Geschichte des Turnunterrichtes, Gotha 1891.

knickt werden. Die inneren Kämpfe des 17ten und die schmachvolle Verwelschung des 18ten Jahrhunderts brachten Deutschland so herab, daß auch den Verblendetsten klar werden mußte, wie ohne eine regeneratorische (verjüngende) Volksbewegung das Vaterland der tief in sein Mark eingedrungenen Entsittlichung und Verweichlichung als Opfer fallen müsse. Da waren es zuerst die sogenannten Philantropen (Menschenfreunde), welche in ihren Erziehungsanstalten — Basedow und Vieth in Dessau, Salzmann und GutsMuths in Schnepfenthal — die turnerische Ausbildung der Jugend in die Hand nahmen und durch Wort, That und Schrift*) dafür wirkten. Aber erst unserem Friedrich Ludwig Jahn (geb. am 11. August 1778, gest. am 15. Oktober 1852) war es vorbehalten, zur Zeit der tiefsten Erniedrigung Deutschlands, im Jahre 1810, mehr noch 1811, wo er am 10. August den ersten öffentlichen Turnplatz in der Hasenhaide zu Berlin errichtete, das Turnen zur innersten Herzensangelegenheit des Volkes zu machen und mit ihm zugleich das Ideal eines deutschen Volkstums aufzubauen,**) dessen Verwirklichung seitdem den Edelsten unserer Nation als Ziel ihres Strebens vorschwebt. Es ist hier nicht der Ort, alle die Männer zu nennen, die, zum Teil noch lebend und wirkend, für die regeneratorische Aufgabe der Turnkunst seitdem begeistert eingetreten sind. Nur eines der Dahingeschiedenen muß noch gedacht werden, Adolf Spieß, geb. am 3. Febr. 1810, gest. am 9. Mai 1858, als des Mannes, der durch seine trefflichen Schriften über die Leibesübungen der Turnkunst,***) so wie Jahn die volkstümliche, so nunmehr auch die wissenschaftliche und pädagogische Ausprägung verliehen hat. Vor der ebenso genial, wie tief durchdachten Schöpfung dieser beiden deutschen Männer tritt Alles, was auf dem Gebiete der Gymnastik von andern Völkern ersonnen und gewirkt worden ist, mehr oder weniger in den Hintergrund. Und wenn man auch kurze Zeit über für eine allein „rationelle" schwedische Gymnastik, namentlich in gewissen Berliner Kreisen geschwärmt hat, so hat man sich doch seitdem, wenigstens in der militärischen, pädagogischen und Volks-Turnpraxis, wieder bedeutend von der schwedisch-heilgymnastischen

*) Vergl. aus dieser Periode: Vieth, Versuch einer Encyclopädie der Leibesübungen, 3 Bände, 2. Aufl., Leipzig 1818; GutsMuths Gymnastik für die Jugend, Schnepfenthal 1793 in erster und 1804 in zweiter Auflage (in dritter Auflage, neu eingeführt durch Klumpp, Stuttgart 1846), und Wassmannsdorff, die Turnübungen in den Philantropinen zu Dessau 2c. Heidelberg, Groos 1870, sowie Johann Friedrich GutsMuths, Separatabdruck aus der Festschrift zur Feier des 100jährigen Bestehens von Schnepfenthal, Groos 1884.

**) Vergl. Jahn und Eiselen, deutsche Turnkunst, Berlin 1816, Jahn's deutsches Volkstum, Lübeck 1810 und 2. Aufl. Leipzig 1817, beide Werke neu herausgegeben durch Dr. Carl Euler in „Friedrich Ludwig Jahns Werke," Hof 1884, und Wassmannsdorff, das geschichtlich Richtige über das Verhältnis Jahns zu GutsMuths u. s. w. Dresden bei Schönfeld 1871.

***) Vergl. Wassmannsdorff, zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre, Basel 1845.

Knochen- und Muskelsystematik ab und der lebens- und geistesfrischen Auffassung der deutschen Turnschule zugewandt. Deshalb bleiben des Schweden P. H. Ling Verdienste um die Gymnastik ungeschmälert; so wie für Frankreich die Namen Amoros, Laisné und Triat, England Chiosso und de Laspé, für die Schweiz Clias und für Italien Obermann, vor vielen Anderen genannt werden müssen.

„In eine ganz neue, höhere Entwicklungsstufe ist besonders das deutsche Volks-Turnwesen seit dem vom 16. bis 19. Juni 1860 zu Coburg abgehaltenen ersten deutschen Turn- und Jugendfeste eingetreten. Befestigt in dieser Bahn durch das zweite deutsche Turn- und Jubelfest zu Berlin am 10., 11. und 12. August 1861, und das dritte allgemeine deutsche Turnfest zu Leipzig, vom 2. bis 5. August 1863, geht es einer schönen und reichen Zukunft entgegen, aber auch einer Zukunft, in der es sich im ernsten Kampfe für die höchsten Güter der Menschheit als eine wahrhaft sittliche Macht wird bewähren müssen". So lautete der Text in der 1868 erschienenen 2. Auflage dieses Buches. Und Gott sei Dank! es hat sich seitdem bewährt. Denn wenn jetzt das Vaterland zu einem mächtigen Reiche geeint ist, so ist wohl der Anteil, welchen die turnerische Durchbildung des Volkes und Heeres an diesem Erfolge hatte, nicht gering anzuschlagen. Nach errungenem Frieden sahen die Rheinlande vom 4. bis 6. August 1872 die deutsche Turnerschaft, und zwar in Bonn, zu ihrem vierten allgemeinen Turnfest und Turntag versammelt.

Eine wesentliche Neugestaltung*) aber erhielt diese durch den am 25. und 26. Juli 1875 in Dresden abgehaltenen deutschen Turntag, der durch ein neues Grundgesetz die Ziele klarer legte und die gesamten Einrichtungen in festere Formen brachte, während als Hauptergebnis des VII. deutschen Turntages, welcher am 27. und 28. Juli 1879 in Berlin tagte, die neue „Deutsche Turnfest- und Wettturnordnung" hervorging, welche zuerst auf dem von über 10,000 Mitgliedern der deutschen Turnerschaft und vielen Turnern des Auslandes besuchten V. deutschen Turnfeste zu Frankfurt a. M. (24. bis 28. Juli 1880) ihre Anwendung fand. Die folgenden deutsche Turnfeste zu Dresden, im Juli 1885 und zu München im Juli 1890 mit immer steigender Teilnehmerzahl, legten, nicht nur durch die deutlich zu Tage tretende Vervollkommnung in den turnerischen Gesamtleistungen, sondern mehr noch durch das ganze Gebahren und Auftreten der deutschen Turner, ich möchte sagen, durch den vornehmen Geist, der die Feste durchwehte, ein beredtes Zeugnis ab für den außerordentlichen Aufschwung, den die Sache der Leibesübungen innerhalb der deutschen Turnerschaft genommen hatte.

---

*) Über die Entwickelung der deutschen Turnerschaft, vergl. „Handbuch der deutschen Turnerschaft." Vierte Ausgabe, Hof 1892.

2. Heutiger Standpunkt.

Wehr- (Militär-), Heil-, Schul- (pädageg.) Turnen, Schau-Gymnastik und Volks-Turnen.

Es ist in dem vorhergehenden kurzen geschichtlichen Abrisse der Kämpfe und Hindernisse nicht gedacht worden, die das deutsche Turnen zu bestehen und zu überwinden hatte, um sich durch Zeiten politischer Gährung, Reaction und durch den finsteren Wald unzähliger Vorurteile bis auf seinen dermaligen Standpunkt hindurch zu arbeiten. Das Turnwesen ist aus allen jenen Kämpfen so siegreich hervorgegangen, und sein Standpunkt dermalen ein so über alles Parteigetriebe erhabener, so umfassender, daß es kaum nötig schien, auch nur ganz in der Kürze auf jene trüben Zeiten der zwanziger Jahre zurück zu kommen, wo Unverstand und Mißverstand der großen Volksbewegung mit Verboten einen Damm entgegen zu setzen vermeinten. Genug, daß seitdem und trotzdem der Aufbau der Sache nach allen Seiten hin so tüchtig gefördert worden ist, daß wir es jetzt schon nicht mehr mit dem Turnen im allgemeinen allein, sondern mit einzelnen wohl organisirten Gliedern desselben zu thun haben, deren jedes für sich eine besondere Betrachtung erheischt, wollen wir uns überhaupt den dermaligen Standpunkt der Sache einigermaßen klar machen.

Wir folgen hierbei der geschichtlichen Entwicklung jener Gliederung und werfen demgemäß zuvörderst einen Blick auf das Wehr-Turnen, welches die Wurzel ist, aus der von Alters her alle Gymnastik sproßte. Denn lange bevor der Arzt, Lehrer, Künstler und Staatsmann die Turnkunst seinen verschiedenen Zwecken dienstbar machte, lange bevor man in ihr ein rein menschliches allgemeines Bildungsmittel erkannte, war es der barbarische Krieger, der sie in seinen Kämpfen unbewußt übte. Das Turnen ist von da an zu allen Zeiten ein wesentliches Mittel zur kriegerischen Ausbildung geblieben; und, insofern gewisse turnerische Übungsformen hierzu besonders geeignet erschienen und vorzugsweise gepflegt wurden, hat sich allmählich eine besondere Wehr- und Militärgymnastik entwickelt, die neben der speziell technischen Ausbildung des Soldaten in allen Heeren immer mehr als die eigentliche Grundlage kriegerischer Zucht und Tüchtigkeit erkannt wird. Es ist notwendig, die beiden Faktoren, welche zusammen den schlagfertigen Soldaten ausmachen: Militär-Turnen und Militär-Technik, etwas näher zu kennzeichnen. Also die turnerische Ausbildung des Mannes ist nach dem einstimmigen Zeugnisse kundiger Heerführer und nach den Thatsachen der älteren, wie insbesondere auch der neuesten Kriegsgeschichte die Grundlage kriegerischer Tüchtigkeit. In der Instruktion der preußischen Armee für den Betrieb der Gymnastik bei den Truppen zu Pferd wird demgemäß Zweck und Ziel des Militär-Turnens wie folgt ausgedrückt: „mittels planmäßiger Durchbildung des Körpers die Kraft und Gewandtheit des Soldaten, unter Berücksichtigung der seinem Berufe eigentümlichen Anforderungen stetig

zu entwickeln, ihm in weiterer Folge bei Erlernung und Ausübung seiner praktischen Dienstverrichtungen Vorschub zu leisten, seine militärische Ausbildung zu fördern, um als Endziel, im Verein mit den militärischen Übungen, das moralische Element im Soldaten durch die Zuversicht auf seine Leistungsfähigkeit zu beleben." Insofern diese turnerische Durchbildung mit steter Rücksicht auf den militärischen Beruf der betreffenden Mannschaften geschieht, insofern dabei gewisse Übungsgruppen in den Vordergrund, andere in den Hintergrund treten müssen, liegt darin wohl einiger äußerer Unterschied in der Betriebsweise des Turnens auf Militär- und auf Volks-Turnplätzen.*) Von wesentlicher Bedeutung aber kann dieser Unterschied umso weniger sein, als das Volksturnen in seiner allgemeinen Aufgabe jener besonderen des Soldatenturnens durchaus gerecht zu werden vermag und die Äußerlichkeiten, welche jener Betriebsweise diese, dieser jene besonderen Charakterzüge aufdrücken, eben nur Äußerlichkeiten bleiben, die den Kern der Sache niemals beeinflussen können. Die Frage über Einführung des Wehrturnens auf den Volks-Turnplätzen, worüber sogar schon gestritten wurde, ist nach dieser Auffassung überhaupt gar nicht zu stellen. Es versteht sich vielmehr ganz von selbst, daß ein jeder Turnverein, ja daß schon die Lehrer in den oberen Knaben-Schulklassen neben der allgemein menschlichen, erzieherischen, diätetischen und ästhetischen Seite des Turnens, die Heranbildung kriegstüchtiger Staatsbürger bei ihrem Übungsbetriebe und Turnbrauch beständig vor Augen haben müssen. (Vergl. einen Aufsatz H. Stürenburgs über „Erziehung zur Wehrhaftigkeit" Deutsche Turnzeitung 1878.) Wo in diesem Sinne geturnt und gelebt wird, da gehen aus solcher strengen Übungsschule Männer im vollen Sinne des Wortes hervor, die in ihrer Vollkraft, Behendigkeit, Ausdauer und Mäßigkeit, auf Hieb, Stoß, Marsch, Lauf und Sprung gleich sehr geübt und wie Stahl gegen Hunger, Durst, Wind und Wetter abgehärtet, vor keinem Feinde erzittern: sei es im Kampfe Mann gegen Mann, oder in der Feldschlacht, wo die Gesamtwirkung der Massen entscheidet; denn auch Mannszucht und Taktik haben sie sich bei den Ordnungsübungen des Turnplatzes zu eigen gemacht.

*) Die Übungssäle der Königlichen Militär-Turnanstalt zu Berlin enthalten folgende Einrichtungen. Im Rüstsaale befinden sich die Querbäume, ein Balancierbaum, Voltigierböcke, Springvorrichtungen, Matratzen, Klettergerüst mit Stangen, Sprossenständern, Leitern, Tauen und einer Anzahl Bretter, welche in eisernen Schienen eingelegt, Barrieren, Bretterzäune, bis zu 4 Meter hohe Wände darstellen und zu den militärischen Übungen benutzt werden. Ein „Hindernissaal" enthält neben einem Klettergerüst einen Balanciergraben, einen zerlegbaren Bretterzaun von 2 Meter Höhe, eine Palisadenreihe von 2,50 Meter, ein Eskaladiergerüst von 3,75 Meter und eine Mauer von 5 Meter Höhe, sowie zwei Querbäume und zur Instruktion für die den Kadetten-Anstalten vorgebildeten Offiziere ein Schaukelreck, Schaukelringe, einen Barren und eine eiserne Reckstange. Zum Ersteigen des Eskaladiergerüstes und der Mauer sind ebenfalls die nötigen Leitern, Stangen und Taue vorhanden. Geschichte des Turnunterrichtes von Professor Dr. Carl Euler, Gotha 1891.

Wenn es demnach schon an und für sich mit eine Aufgabe des Volksturnens ist, dem Vaterlande künftige Wehrmänner heran zu bilden und in dieser Beziehung den Instruktoren der stehenden Heere einen guten Teil ihrer Arbeit abzunehmen (und demgemäs auf eine entsprechende Herabsetzung der Militär-Dienstzeit hinzuwirken), so bleibt doch immerhin für diese Instruktoren noch Manches zu thun übrig, insbesondere für die schon oben erwähnte speziell technisch-militärische Ausbildung. Diese hat dann allerdings mit dem Wehrturnen insofern gar nichts mehr zu schaffen, als sie die für die verschiedenen Waffengattungen erforderlichen besonderen Kenntnisse und Fertigkeiten lehrt. Die Bedienung des Geschützes, die Lenkung des Rosses, das Schlagen von Brücken und Aufwerfen von Schanzen, das Schießen u. s. w.; alle diese kriegsberufsmäßigen Hantierungen und Leibesabrichtungen liegen außerhalb des Kreises eigentlicher Turnübungen und erfordern ihrer Natur nach zur Betreibung auch viel umfassendere Mittel, als solche dem Turnplatze gewöhnlich zur Verfügung stehen.

Dennoch blühten vor noch gar nicht langer Zeit in Verkennung der in Betracht kommenden Standpunkte, nicht wenige Männer-, Jugend-, ja Knaben-Wehrvereine,*) die — um doch etwas Anderes, Neues und nicht geradezu eigentliche Turnvereine zu sein — doch notwendig obige speziell militärische Ausbildung ganz oder doch teilweise mit in ihren Kreis ziehen zu müssen glaubten. Da dies seine großen Schwierigkeiten hatte, so blieb man gewöhnlich bei der Uniformierung, Chargen-Verteilung und dem Teile der militärisch-technischen Ausbildung stehen, der unter dem Namen Exerzieren im engeren Sinne die mehr parademäßige Handhabung des Schießgewehrs lehrt. Solcher Paradedienst hat sich aber auf den deutschen Turnplätzen und in den Schulen (wiewohl schon mehrfach versucht)**) nie recht einbürgern wollen, während das wichtigere Schießen seine naturgemäße Pflege ohnehin auf den Schießstätten der Schützenvereine findet, und das Gewehrfechten als Teil der Fechtkunst im allgemeinen jederzeit auf dem Turnplatze geübt werden kann, wenn sich Lust und Bedürfnis hierzu zeigen.

„Eine schon in der Schule beginnende", so heißt es in einem trefflichen Aufsatze G. Schröers (Berlin) über die Frage der mili-

*) Wenige derselben haben sich bis auf heute erhalten, und diese insbesondere als Jugendwehren in der Schweiz. Vergl. „Turnschule für den militärischen Vorunterricht für die schweizerische Jugend vom 10. bis zum 20. Jahre" Zürich 1876, Schultheß. Ad. Zenz, Das Schulturnwesen in Deutschland und der Schweiz und die Jugendwehr in der Schweiz. Wien 1880. Entwurf eines Eidgenössischen Militär-Turn-Reglements für Schulen, Turnvereine und Militär-Kurse, Zürich 1880, Trübsche Buchhdlg. Vergl. auch: Die Schülerbataillone in Frankreich von F. Schloer, D. Turnztg. 1884 und die französischen Jugendwehren und das deutsche Turnen von Dr. H. Brendicke. Neue Jahrbücher d. Turnkunst 1883.

**) Scheibert und Hönig, Handbuch für den Turn- und Waffenunterricht der Jugend, Leipzig 1882, W. Urban.

tärischen Jugenderziehung, „ausgeprägt militärische oder nach militärischem Zuschnitt organisierte oder auch nur an militärische Formen sich anlehnende Jugenderziehung resp. Betriebsweise des Jugendturnens ist:

a. nicht notwendig, weil die militärischen Tugenden und Fertigkeiten bei einer rationellen Erziehungsmethode durch den Militärdienst selbst in kurzer Zeit zur Entwicklung und sicheren Aneignung gebracht werden können;

b. nicht wünschenswert, weil es nicht nur der in unserem modernen Erziehungswesen liegenden Aufgabe der reinen harmonisch-menschlichen Entwickelung der Jugend widerspricht, sondern auch dem beabsichtigten Zwecke nur scheinbar genügt, ja sogar schädliche Wirkungen für das Volksleben haben würde;

c. nicht möglich, weil es den für die Jugend geltenden physiologischen Gesetzen zuwiderläuft, und weil ebensowohl der (zur Sicherung des Erfolgs nötigen) Einheit der Organisation in den örtlichen, wie auch event. der Schüler-Ausrüstung und Bemessung in den finanziellen Verhältnissen unüberwindliche Schwierigkeiten im Wege stehen."

Käme es einem Turnverein übrigens darauf an, außer dem Wehr-Turnen auch noch so viel Wehr-Technik zu treiben, als nötig ist, um in Zeiten der Gefahr sofort eine bewaffnete und geübte Bürgerwehr in Bereitschaft zu haben, so wäre dies ein Leichtes im Vergleiche zu seinen anderweiten umfangreichen Aufgaben. Aber gegen jede weiter gehende Zerfahrenheit in Verfolgung des der Turnerschaft gesteckten allgemeinen Bildungszieles möchte sich ernstlich zu verwahren sein. Schaffet aber, daß der Volksturnplatz, wie schon Jahn es wollte, eine Erwerbsschule männlicher Ringfertigkeit und ein Wettplan der Ritterlichkeit werde, und wie Spieß es in dem Vorworte zu seinen „Stemmübungen" schon 1843 näher ausführte: ein Lustplatz der deutschen Jugend und zugleich auch die Wehrpflanzstätte für's deutsche Volk, wo es sich streckt und reckt in freiester Kunst, wo es sich ein- und ausspielt im eigentümlichen Leben und Weben, sich mißt und wägt in seinem angeborenen Wesen und sich entkleidet von geborgtem Schein — dann wird das Vaterland in dem Aufblühen einer kräftigen, sittlichen und von Grund aus wehrhaften Jugend die einzig zuverlässige Bürgschaft für seine Zukunft finden. Also nochmals unsere Plattform: inniger Verband des Kunst- und Wehrturnens zu einem wahrhaften, nicht einseitigen Volksturnen (vergl. die bezügliche Stelle der Vorrede), als unerläßliche Vorbedingung eines Volkswehr-Systems, wie es in der Schweiz besteht und in dem deutschen Reiche in Heer, Landwehr und Landsturm zur Geltung gelangt ist; aber keine Zersplitterung der Kräfte, wo Sammlung und Einheit des Wirkens so not thut.

Zu näherer Belehrung über Wehr- und Militär-Turnen empfehlen sich: Junk, Praktische Anleitung zur Erteilung eines systematischen Turnunterrichtes bei der Kavallerie, Hanover 1877. v. Donat, Wie leitet der Offizier das Turnen bei der Truppe nach dem Reglement? Berlin 1881. Schröder, Vorschriften über das Turnen der Infanterie, Berlin 1886, Mittler & Sohn. v. Dresky, Die Gymnastik als Mittel zur militärischen Ausbildung der Rekruten der Infanterie, Berlin 1888, Mittler, und von demselben Verfasser: Welche Turnübungen beschleunigen die militärische Ausbildung der berittenen Soldaten? 1889. Salm, Übungstafeln für den systematischen Betrieb der gesamten Militärgymnastik, Berlin 1887, Mittler.

Ähnlich wie mit dem Wehrturnen verhält es sich mit dem Heilturnen, der Heil-Gymnastik. Längst und von den ältesten Zeiten her in der ärztlichen Praxis geübt, macht sie erst seit Ling, Neumann und Rothstein viel von sich reden und ist als ein selbstständiges Glied der allgemeinen Turnkunst systematisch ausgebaut worden. Der Heil-Gymnastiker wirkt auf seine Patienten mit den verschiedenartigsten, in ihrer physiologischen Wirkung möglichst genau berechneten Bewegungen ein. Die sogenannten „passiven" Knetungen, Streichungen, Erschütterungen u. s. w. einzelner Leibesteile hat er aus der älteren Praxis mit herüber genommen; die sogenannten „duplizierten" Übungen (wo gewissen, genau vorgeschriebenen Bewegungen des Patienten, ein geregelter Widerstand entgegen gesetzt wird, oder wo umgekehrt der Widerstand leistende Patient in eine vorgeschriebene Bewegungsform gezwungen wird) sind meistens erst durch Ling eingeführt und durch Neumann weiter vervollkommnet worden; endlich hat die Heil-Gymnastik unter der Benennung „aktiver" Übungen, eine große Anzahl allgemeiner Turnübungen in ihren Bereich herein gezogen. Mit diesem reichen Apparate hat sie, in der Hand sachverständiger Männer — abgesehen von teilweiser einseitiger Überschätzung — der leidenden Menschheit viel genützt und wird dies in immer höherem Grade, je mehr man neben Licht, Luft, Wasser und Nahrung die Bewegung als eine der vorzüglichsten Lebensbedingungen erkennen und schätzen werden wird. Die Heil-Gymnastik gehört indes weder in die Schule noch auf den Volksturnplatz. Die Einführung gewisser ihr eigentümlichen Formen in diese Kreise, die in der That als disziplinarisch wirksames und körperlich anscheinend sehr bildendes Element versucht worden ist (namentlich von Rothstein), hat bis jetzt kein besonderes Glück gemacht. Von den anerkanntesten Autoritäten ist über dieses Verschwedeln des deutschen Schul-, Volks- und Militär-Turnens, ungeachtet des von ihm in Anspruch genommenen Titels einer „rationellen Gymnastik," der Stab gebrochen worden. Dagegen sollte nirgends die große Wichtigkeit des Turnens auf Gesundheit und naturgemäße Entwicklung des Leibes übersehen werden; und hier ist es, wo der Turnlehrer als Hüter des Tempels des Geistes berufen ist, sich mit der Heil-Gymnastik wenigstens in so weit bekannt zu machen, daß er im stand ist, der diätetischen Seite des Turnens überall gehörig Rechnung zu tragen. Namentlich darf dieser Punkt nicht in Männer-

Turnvereinen unbeachtet bleiben, wo viele Mitglieder offenbar, nicht sowohl in idealer Auffassung der volkstümlichen Bedeutung des Turnwesens, oder auch nur in seiner Auffassung als reiner (nicht berufsmäßiger) Leibesübung — als vielmehr mit der ganz nüchternen Erwartung turnen, dadurch ihren Gesundheitszustand zu verbessern, oder schädlicher Einwirkung gewisser Berufsthätigkeiten auf ihre körperliche Entwicklung vorzubeugen. In Berücksichtigung dieser Thatsache haben es sich auch vielfach deutsche Turnvereine angelegen sein lassen, besondere Abteilungen zu bilden, für welche in der Auswahl des Übungsgebietes der rein gesundheitliche Zweck in den Vordergrund tritt, und die Berechtigung zu solchem Vorgehen ist durchaus nicht zu verkennen. Man vergleiche übrigens den Schlußabschnitt dieser Einleitung: „Der menschliche Leib u. s. w.", wo sich auch die nötigen Andeutungen über die Schriften finden, in welchen über Heil-Gymnastik und Diätetik Näheres nachzulesen ist.

Einsicht in die sogenannte rationelle, beziehungsweise schwedische Gymnastik gewähren: Dr. Neumann, Lehrbuch der Leibesübung des Menschen, in Bezug auf Heil-Organik, Turnen und Diätetik, 2 Bände, Berlin 1856, und Rothstein's Gymnastik nach dem System des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling, 5 Teile, Berlin 1847—54. Dr. Richter, die schwedische nationale und medizinische Gymnastik, Dresden 1845. Dr. Eulenburg, die Heilung der chronischen Unterleibsbeschwerden durch schwedische Heilgymnastik, Berlin 1856. u. s. w.

Wenn es ethische Entwicklungsprozesse und unabweisbare natürliche Bedürfnisse waren, welche schon in der Urzeit der Menschheit die Wehr- und Heil-Gymnastik gleichsam instinktiv schufen, so war es doch erst dem entwickelteren Staate vorbehalten, ein Schulturnen zu begründen. In sofern wir darunter Veranstaltungen verstehen, vermöge welcher die gesamte schulpflichtige Jugend, Knaben wie Mädchen, durch regelmäßige Leibesübung einer höheren, rein menschlichen Entwicklungsstufe aller hierbei in Betracht kommenden Faktoren entgegen geführt wird — dürfte selbst das alte Griechenland sich des Bewußtseins einer solchen großen, alle Glieder des Staatskörpers gleichmäßig umfassenden Erziehungsaufgabe kaum rühmen. Die Forderungen, welche einst ein Basedow und Salzmann, ein GutsMuths, Vieth zuerst nur für die Privaterziehung einzelner gestellt hatten, wurden in den Erziehungsplan des gesamten Volkes aufgenommen, da man wohl erkannte, daß die Schulerziehung den ganzen Menschen nicht einen Teil desselben in's Auge zu fassen habe, daß die Ausbildung der Geisteskräfte Hand in Hand mit der Entwicklung der leiblichen Fähigkeiten gehen müsse. Denn die Schule soll auf das Leben vorbereiten und, wenn sie einesteils die Aufgaben, welche das Leben an den einzelnen stellt, in Betracht ziehen kann, so darf sie andrerseits nie vergessen, daß ihre Arbeit dem gesamten Staatswesen zu gute kommen soll. Die Turnvereine aber dürfen sich um so weniger der Wichtigkeit dieses Gedankens entschlagen, da sie selbst aus dessen Verwirklichung den größten Vorteil für sich zu ziehen vermögen,

indem die schon im schulpflichtigen Alter mit Turnlust erfüllte Jugend, später auch der Vorteile nicht vergessen wird, welche eine fortgesetzte turnerische Beteiligung mit sich bringt. Und so sehen wir denn auch, daß vielerorts die Turnvereine, als es galt der Einführung des Turnunterrichtes in den Schulen die Wege zu ebnen, den Gemeinden zu Hülfe kamen und Turnraum und Lehrkräfte zur Verfügung stellten. Wenn aber noch heutigen Tages von einer entgültigen Lösung dieser großen erzieherischen Aufgabe nicht die Rede sein kann, so liegt das einzig an den erheblichen Opfern, welche die obligatorische Einführung des Schulturnunterrichtes erheischt, und die nur allmählich von Staat und Gemeinde zu bewältigen sind. Denn soll der Turnunterricht seinem eigentlichen Zwecke, der einseitigen Vergeistigung das notwendige Gegengewicht zu geben, gerecht werden, so sind dafür erstens technische Einrichtungen nötig, die seine unausgesetzte Pflege innerhalb des Rahmens der Schulerziehung gestatten; es muß zweitens eine bestimmte Zeit für den Unterricht zur Verfügung gestellt werden können, und es müssen endlich Lehrkräfte zu Handen sein, die mit der rechten Liebe für die Sache auch das rechte Verständnis für sie verbinden.

Zu den technischen Einrichtungen gehören, außer einem freien Platz, der im Sommer Gelegenheit zur Vornahme einfacher Turnübungen und Turnspiele bietet, ein womöglich in unmittelbarer Nähe der Schule liegender, mit den notwendigen Geräten ausgestatteter und heizbarer Turnraum, dessen Größe und Ausstattung abhängig ist von der Stellung und Art der Schule, die ihn benutzen soll und von der Anzahl der gleichzeitig turnenden Schüler.

Die Turnzeit soll womöglich, wie Ravenstein richtig bemerkt, täglich mindestens eine volle Stunde betragen, die teils zu Turnübungen, teils zum Turnspiele verwendet werden soll; aber wir werden uns in dieser Beziehung für's erste und wohl noch auf lange hinaus mit mäßigeren Forderungen genügen lassen müssen, denn da wir des weiteren verlangen, daß jede Klasse für sich gesondert turnen soll, so würden die Anforderungen an den Turnraum in's Ungeheuerliche steigen.

Wir werden gut thun, im Augenblick unsere ganze Kraft darauf zu richten, daß für sämtliche Schulen, ob Knaben- oder Mädchen-, ob höhere oder niedere Schulen, ein wöchentlich zweistündiger Klassenturnunterricht durchgeführt wird. Erst wenn das erreicht ist, lassen sich weitere Pläne fassen.*)

Endlich müssen für den Schulunterricht, wie schon oben bemerkt wurde, die notwendigen Lehrkräfte vorhanden sein und wenn wir nach den gemachten Erfahrungen auch, ohne Zögern, zugestehen wollen,

*) Der neue Schulreformplan für die höheren Schulen Preußens, welcher mit Ostern 1893 in Kraft tritt verlangt die Einrichtung einer dritten Turnstunde für die Woche und weist außerdem auf die Einführung besonderer Schulspiele hin.

daß die besten Resultate an den Schulen erzielt sind, an welchen der Turnunterricht in den Händen von Lehrern lag, die diesen besonderen Zweig des Erziehungsfaches zu ihrem Spezialstudium gemacht hatten (Fachlehrer), so weisen wir die Berechtigung der Spieß'schen Forderung, daß jeder Klassenlehrer auch mit dem Turnunterricht so vertraut sein soll, daß er denselben in seiner Klasse gewinnbringend zu leiten vermag, um so weniger zurück, da dadurch leichter und schneller der allgemeinen Einführung des Schulturnunterrichtes Vorschub geleistet wird. Wir müssen dabei freilich verlangen, daß künftighin an den Seminarien dem Turnunterrichte noch größere Beachtung geschenkt wird als es bisher meistens der Fall ist. Die Berechtigung zur Erteilung des Turnunterrichtes an höheren Schulen, wird schon seit geraumer Zeit von der Ablegung einer besonderen Turnprüfung abhängig gemacht, zu welchem Zweck in verschiedenen deutschen Staaten besondere Turnlehrerbildungsanstalten bestehen, welche die nötige Vorbildung gewähren. Wenn früher in Bezug auf die Methode des Schulturnunterrichtes die Ansichten sehr auseinander gingen und die Jahn-Eiselensche Schule in einen Gegensatz zur Spieß'schen und beide wiederum in einen Gegensatz zur Ling-Rothstein'schen Auffassung gestellt wurden, so haben sich heutigen Tages die Ansichten soweit geklärt, daß wohl noch von kleinen Abweichungen, aber kaum mehr von prinzipiellen Unterschieden die Rede sein kann, wenn man nicht etwa der Eigenartigkeit der durch Otto Heinrich Jäger begründeten württembergischen Turnschule eine besondere Stellung einräumen will. In dieser Beziehung faßte die allgemeine Versammlung deutscher Turnlehrer, zu Stuttgart, am 3. August 1867 auf Ravensteins Antrag untenstehenden Beschluß.*) Die Fortschritte, welche die Schulturnsache genommen läßt sich am besten aus den einschlägigen Turnschriften ersehen und wir verfehlen nicht eine Auswahl derselben, älteren und neueren Datums, aus welchen der wißbegierige Leser Belehrung schöpfen kann, zu geben:

Ad. Spieß, Turnbuch für Schulen, 2 Teile, neu herausgegeben von J. C. Lion; 1. Teil, Basel 1880, Schweighauser'sche Verlagsbuchhandlung; 2. Teil, Basel 1889 Benno Schwabe. Ed. Angerstein, theoretisches Handbuch für Turner, Halle 1870. Wilh. Angerstein, das deutsche Turnen, Köln 1870, W. Du Mont-Schaubergsche Buchhandlung. Karl Euler, der Unterricht im Turnen in Diester-

*) Die Versammlung ist der Ansicht, daß die bestehende deutsche Turnschule in der Verwendung ihres reichen Übungsstoffes die weitgehendste Freiheit gestatten müsse und auch könne. Sie sieht deshalb auch in dem Wegfalle gewisser Übungsgruppen für gewisse Altersklassen (also auch beispielsweise in dem Abschnitte II, § 4 der württembergischen Turnordnung hinsichtlich des Ausschlusses von Reck und Barren für die jüngeren Altersklassen) keine Gefahr, so lange auf dergleichen nicht ein prinzipieller Wert gelegt und darauf hin der Anspruch einer besonderen Schule gegründet werden will. Gefahr erkennt sie nur da, wo die reiche deutsche Turnschule in regulativmäßige Formen eingezwängt und ihrer gemeinsamen Kunstsprache entkleidet werden soll. Sie ist endlich der Ansicht, daß darauf hin es Jäger, unbeschadet des Festhaltens an seiner eigentümlichen Auffassung, dennoch nicht schwer fallen werde, der deutschen Turnschule und ihren Anforderungen der Einheitlichkeit und Freiheit der Bewegung gerecht zu werden.

wegs Wegweiser, 5. Aufl. 1877. J. C. Lion, Bemerkungen über den Turnunterricht in Knaben und Mädchenschulen, 4. Aufl., Leipzig 1888, Ed. Strauch, und Abriß der Entwickelungsgeschichte der modernen deutschen Turnkunst, Hof 1879, R. Lion, sowie, das Turnen in der Volksschule, 3. Aufl., Hof 1881, R. Lion. Georg Hirth, Lesebuch für deutsche Turner, 1. Aufl., Leipzig 1865, Ernst Keil; 2. Aufl., Hof 1893, R. Lion. Alfred Maul, Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen, 3 Teile, Karlsruhe 1876—1879 und die Turnübungen der Mädchen, 4 Teile, Karlsruhe 1885—1890, G. Braun. Zettler, Methodik, Berlin 1881, S. Hempel. Hausmann, das Turnen in der Volksschule, 4. Aufl, Weimar 1881. Jäger, Neue Turnschule, Stuttgart 1876, Bonz. Katechismus der Turnkunst, Kloß, 6. Aufl., Leipzig 1887, Weber. Kupfermann, Turnunterricht und Jugendspiel, Breslau 1884.

Weiter heben wir als Lehrbücher für den eigentlichen Turnbetrieb an Schulen hervor: Schettler, Turnschule für Mädchen, Plauen i. V., 8. Aufl., 1893, Hohmann und Turnschule für Knaben, Plauen i. V. 1876, Hohmann. G. H. Weber, Grundzüge des Turnunterrichtes für Knaben und Mädchen in Volks- und Mittelschulen, München 1877—1879, Königl. Zentralbücherverlag. Rob. Heeger, Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen, Leipzig 1884, Ed. Strauch. Vogt und Buley, das Turnen in der Volks- und Bürgerschule, sowie auf der Unterstufe der Mittelschule, 2. Aufl., Wien 1888, Pichlers Wwe. Marx, Leitfaden für den Turnunterricht in Volksschulen, 4. Aufl., Bensheim 1887, Erhardt & Comp. Niggeler, Turnschule für Knaben und Mädchen, 8. Aufl., Zürich 1888. Alfred Böttcher, Lehrgang für das Knabenturnen in Volksschulen, Hannover 1892, Karl Meyer.

Wir kommen jetzt zur näheren Betrachtung eines Gliedes im Baue des allgemeinen Turnwesens, dessen Selbständigkeit vielleicht angezweifelt werden könnte, die aber gleichwohl gerechtfertigt erscheint; die Schau-Gymnastik nämlich, wie ich es heißen möchte. Wohl soll durch alle Glieder des Baues hindurch schauwürdig ein Hauch des Schönen, Wohlgefälligen, Kunstgerechten wehen, und jeder Schritt, Sprung, Schwung und Griff des Turners soll demgemäß fein bemessen sein; aber es walten doch immerhin bei dem Wehr-, Heil-, Schul- und Volks-Turnen praktische, näher liegende Rücksichten vor, so daß wir dem ästhetischen Momente des Turnwesens und seiner bis auf die Spitze getriebenen und abnormen Entwicklung zu eigentlichen Kraft-, Schau- und Kunststücken, mit weiser Beschränkung nur eine gewisse Berechtigung zugestehen. Da wo jene Beschränkung aufhört, wo geradezu eben die Darstellung schöner Formen in Gruppen und Reigen, die Ausführung kühner Schaustücke und athletischer und akrobatischer Künste als eigentliches und höchstes Ziel berufsmäßig erstrebt wird, beginnt die Schau-Gymnastik. Wir würden ihrer, als auf den Zirkus und die Bühne, nicht aber auf den Turnplatz gehörend, vielleicht gar nicht gedacht haben, wenn sie in der Ästhetik nicht gleichwohl mit dem Turnen eine gemeinschaftliche Basis besäße, und wenn nicht gegenwärtig wiederholt dem Vereinsturnen der Vorwurf gemacht wurde, daß es im fortgesetzten Streben nach immer größerer Vervollkommnung in den Leistungen und immer schwierigeren Gestaltung der Übungsaufgaben die Grenzen des Erlaubten überschreite und sich der Zirkusgymnastik nur allzusehr nähere. Wir geben gern zu, daß in einzelnen Vereinen Mißgriffe in dieser Beziehung gemacht sind, indem oftmals die leistungsfähigen Turner eines Ver-

eins, statt ihre Kraft und bessere Einsicht dem allgemeinen Vereinswohl, zur Ausbildung und Fortbildung der großen Masse, zur Verfügung zu stellen, in eitler Selbstsucht nur ihrer eigenen Fortbildung lebten und ihren ganzen Sinn auf das eine Ziel richteten, bei festlichen Gelegenheiten durch besondere Leistungen zu glänzen. Solche Turner schaden unzweifelhaft der guten Sache mehr als sie ihr nützen, und der Verein, welcher in der Bevorzugung dieser Einzelnen sein Genüge findet, hat seine wahre Aufgabe durchaus nicht erkannt. Wo sich aber fleißige Turner in unüberwindlichem Eifer von Stufe zu Stufe allmählich zur höchsten Körpergewandtheit und Körperkraft emporarbeiteten und der Beweggrund zu solchem Thun nicht in eigener Eitelkeit wurzelt, sondern einzig und allein aus der Lust und Freudigkeit, die ihnen die Turnarbeit gewährt, entspringt und wo solche Turner ihre Fähigkeiten im Dienste des Gemeinwohles verwerten und in treuer Vorturnerarbeit andere zu dem erreichten Ziele hinzuführen suchen, da ist der Vorwurf, daß das Turnen zum Akrobatentum ausarte, nicht am Platze. Es wäre nur vielmehr ein Schneiden in das eigene Fleisch, wollte man solchen Turnen durch die Bestimmung „bis hierher und nicht weiter" die Weitervervollkommnung abschneiden.

Die Schaugymnastik als solche ist ein Brodstudium, sie will das Auge der schaulustigen Menge befriedigen und durch halsbrecherische Künste eine bestimmte Nervenerregung hervorrufen, während die Turnkunst durch allgemeine Leibesübung und Leibespflege den Leib zu einem würdigen Träger des Geistes zu erheben und ihn mit Kraft und Gewandtheit so auszustatten versucht, daß er den Aufgaben des Lebens, ohne Schwierigkeiten, gerecht zu werden vermag. Bei der Turnkunst geht, wird sie recht gepflegt, mit der Körperbildung die Geistesbildung Hand in Hand, der Einfluß der Schaugymnastik bleibt nur auf eine gewisse und meistens höchst einseitige Körperausbildung beschränkt und, während jene immer gesundheitsfördernd wirkt oder wenigstens wirken soll, ist nicht zu verkennen, daß diese oftmals nachteilig den Gesundheitszustand beeinflußt.

Einer besonderen Vorliebe hat sich neuerdings die Athletik in der Form besonderer Kraftleistungen, als Heben von Gewichten ꝛc., zu erfreuen, und in der That sind die Leistungen, welche durch fortgesetzte Übung erzielt wurden, erstaunliche. Von jeher hat die Turnkunst auch diesen Übungen eine berechtigte Stellung in ihrem Gesamtübungsgebiete eingeräumt, es ist aber eine verfehlte Richtung, wenn man diese Kraftleistungen, wie es in der letzten Zeit mehrfach geschehen ist, einen besonderen Vorrang vor anderen Übungen zuschreiben will, da damit der allgemeine Gesichtspunkt der Körperausbildung verloren geht. Wir können aber diesen Abschnitt nicht schließen, ohne wenigstens mit einigen Worten auf die sich auch in Deutschland im letzten Jahrzehnt breit machende sogenannte Sportbewegung hinzuweisen, die allerdings, wenn sie sich zu der Einseitigkeit versteigt, in der unausgesetzten Beschäftigung mit einem besonderen, an und für

sich ja niemals zu verurteilenden Leibesübung (Rudern, Laufen, Zweiradfahren, Fechten, Schwimmen, Schlittschuhlaufen u. s. w.) das Heil aller Körperbildung zu erblicken und ihren Jüngern solche Meinung aufzudrängen versucht, dem Turnen gefährlich werden kann. Umsomehr, da sie bei gelegentlichen Wettkämpfen durch Siegespreise aller Art zu locken versteht. Der Begriff des Wortes „Sport" ist, wie es nur so leicht mit Fremdwörtern ergeht, kein scharf begrenzter. Der rechten Auslegung kommt vielleicht eine Einschaltung J. C. Lions in GutsMuths Spielbuche VIII. Aufl. Vorwort Schettlers S. V. am nächsten, nach welcher der Sport eine aus Liebhaberei betriebene, vorwaltend mit körperlicher Anstrengung verknüpfte Beschäftigung ist, die man ohne Zwang so pflegt, als ob sie durch die bitterste Notwendigkeit auferlegt würde; man angelt wie ein Fischer, stört das Wild auf wie ein Waldläufer, rudert wie ein Bootsmann oder reitet wie ein Jokey. Das Beste, was über diesen Gegenstand geschrieben ist, enthält die kleine Schrift Dr. Wilh. Angersteins „Die Bedeutung der Leibesübungen, Turnen, Sport, Berufsgymnastik für die Kulturentwickelung." Berlin 1889. R. Gaertners Verlag (Herm. Heyfelder).

3. Volksturnen insbesondere.

Wenn die vier Hauptgliederungen der Leibesübungen, die als Wehr-, Heil-, Schul-Turnen und Schau-Gymnastik oben näher betrachtet worden sind, je nach ihrer Eigentümlichkeit bestimmte einseitige Richtungen verfolgen, so ist dagegen dem Volksturnen als einem allgemein menschlichen Bildungsmittel jede Einseitigkeit fremd. Welche wesentliche Bestandteile aus dem Wehrturnen zu seinem Bereiche gehören, ist oben schon nachgewiesen; ohne Heil-Gymnastik zu sein, ist es doch für die Gesundheitspflege, wie schon Jahn sagt, eine öffentliche Wohlthat; seinen Jüngern öffnet es die lieblichen Gefilde der Kunst und des Schönen in körperlicher Darstellung und Bewegung, ohne sie deshalb zu Schau-, Zirkus- und Bühnen-Künstlern heranbilden zu wollen. So hat es, nach allen Seiten hin, schaffend und wirkend, seinen Bildungsstoff von überall hernehmend, als Ideal immer nur die Erziehung und Bildung zu rein menschlicher allseitiger Vollkommenheit vor Augen. Auf diesem hohen Standpunkt erscheint es als der eigentliche Kern und Kitt der besonderen Glieder des gesamten Turnwesens; und es ist eine ernste Aufgabe der Gegenwart, diesen Standpunkt in immer helleres Licht zu setzen, da nur so ein richtiges Verständnis turnerischer Bestrebungen unter den Turnern selbst, sowie eine gerechte Würdigung derselben durch das große Publikum bewirkt werden kann. „Denn der Boden, Großes mit erreichen zu helfen, ist gegeben in der deutschen Turnerschaft — es gilt nur rüstig und treu anzupacken aller Orten .... Die deutsche Turnerschaft ist ein starker, wohlgeordneter Verband, der in Jahns

Geist, unbeeinflußt von dem Treiben der Parteien für die Erstarkung des Volkes und dadurch für die Zukunft des Vaterlandes, des gesamten Deutschlands mitarbeitet."

Solche Worte darf der Geschäftsführer der deutschen Turnerschaft, Dr. Ferd. Götz, im Hinblick auf die außerordentliche Entwickelung, deren sich das Vereinsturnwesen zu erfreuen gehabt hat, sprechen; liegt doch in ihnen zugleich die Mahnung zur rüstigen Weiterarbeit, um auch die große Zahl derer heranzuziehen, die sich noch nicht aufzuraffen vermögen, um in den Dienst einer Sache zu treten, die ihnen selbst zum Segen gereichen muß, die aber auch wiederum, in ihrer immer größeren Verallgemeinerung der Machtstellung des Vaterlandes einen sicheren Rückhalt bietet. Es wird deshalb zu einer der ersten und ernstesten Aufgaben der Turnvereine, sich bei all ihrem Thun und Treiben die Frage vorzulegen, ob die angewandten Mittel auch geeignet sind, die öffentliche Meinung von dem unbedingten Wert und der Wichtigkeit der Sache zu überzeugen Mit gelegentlichen Kunststücken am Barren und Reck und schönen Reden ist es nicht gethan, es gilt, die Überzeugung wach zu rufen, daß in unserem Turnen ein Faktor vorhanden ist, der größere Freude und Befriedigung gewährt, als andere Genüsse, denen sich die junge Mannschaft nur allzugern hingiebt. Das ist aber auch nur möglich, wenn wir in der Handhabung unseres Übungsbetriebes selbst dem Zuschauenden den Beweis liefern, daß sich auch für den schwächsten und vollkommen ungeschulten die Möglichkeit bietet, sofort in die Reihen treten und ohne Anstand an den Übungen teilnehmen zu können. Es soll in den Turnvereinen niemals vergessen werden, daß gerade die volkstümlichen Übungen so recht geeignet sind, den Zaghaften heranzuziehen, und wie oft sehen wir, daß solche, sobald nur der erste Versuch geglückt ist, sich mit Begeisterung der Sache hingeben und eifrigst bestrebt sind, den Besten nachzueifern. Leider bietet sich uns, unter dem Einflusse des Berufslebens, der Witterungsverhältnisse, der Platzfrage, so selten Gelegenheit, unsere Turnarbeit frei und öffentlich vor allem Volk auszuüben; wir sind auf das Turnen in den späten Abendstunden, in oftmals recht beschränkten Turnräumen angewiesen und, wenn wir bei gelegentlichem Schauturnen einen Beweis unseres Strebens erbringen wollen, dann sind unsere Zuschauer für gewöhnlich nur Anverwandte unserer Turner oder Strebensgenossen befreundeter Vereine, die alle längst zu den Anhängern unserer Sache gehören. Ja, könnten wir, wie die hellenische Jugend, am Tage auf freiem Platz unter hellenischem Himmel unsere Turnkunst zur Geltung bringen, uns neben Freiübungen und Gerätübungen am Diskus- und Speerwurf, am Wettlaufen und Ringkämpfen der verschiedensten Art ergötzen, könnten wir unsere Turnübungen abwechseln lassen mit fröhlichem Spiel, ich glaube, der Ruf „das Turnen muß zur Volkssitte werden" fände schnell Gehör. Eine Arbeit bleibt uns aber immerhin unter allen Umständen vorbehalten, nämlich die, dafür zu sorgen, daß die Auswüchse

eines gesunden Vereinsbetriebes, die Unziemlichkeiten, die sich noch vielerorten in den Turnvereinen breit machen und die der Allgemeinheit der Sache schaden, nach Möglichkeit verschwinden. Wie oft wird noch das Turnen als der bloße Deckmantel für andere Vorgnügungen benutzt, wie oft muß die Sache selbst unter allerhand Vorbereitungen zu Festlichkeiten leiden, wie oft wird vergessen, daß Sitteneinfachheit und Mäßigkeit, wie jedem Menschen, so auch besonders dem Turner zur Zierde gereichen sollen. Der Turner hat sich vor allem klar zu machen, daß ihn seine leiblichen Vorzüge nie veranlassen sollen, sich vor anderen Menschen, die der Turnsache noch fern stehen, zu brüsten, da das Herauskehren eines spezifischen Turnertums im gewöhnlichen Alltagsleben nicht anlockt, sondern abschreckt. Vielmehr soll der Turner bestrebt sein, in seinem Berufsleben zu zeigen, wie die körperliche Bethätigung eine geistige Rührsamkeit zur Folge hat, die ihn die Aufgaben, welche der Beruf stellt, leicht erfüllen läßt und ihm die Kraft giebt, sich in treuster Pflichterfüllung von keinem übertreffen zu lassen. So dient der gute Turner seiner Sache am besten. Bei solcher Auffassung wird die Ausbreitung, welche das Turnvereinswesen in den letzten Jahrzehnten genommen hat, eine stetige bleiben; möglich, daß sie noch schneller von statten geht, wenn wir versuchen, mehr als bisher, sobald sich Gelegenheit bietet, unsere Scharen hinauszuführen auf die freien Plätze und hier jene Übungen und Spiele vorzunehmen, zu denen uns die Turnhallen nicht den passenden Raum gewähren. Wenn Jahn die Turnkunst einst wiedererweckte, weil er in ihr das beste Mittel erkannte, um die in langer Knechtschaft hingeschwundene Kraft des deutschen Volkes von neuem zu beleben, so liegt auch noch heutigen Tages die sittliche Idee des Volksturnens in dem Gedanken, daß die Wehrhaftigkeit der Nation nicht allein in der Stärke unseres Heerwesens begründet sein darf, sondern daß einem jeden Vaterlandsfreunde die Aufgabe und die heilige Pflicht zufällt, sich frisch und gesund, kräftig und gewandt zu erhalten, um, wenn es die Notwendigkeit erheischt, wohl vorbereitet für die Rechte des Vaterlandes in die Schranken treten zu können. Nach dem Gesagten und zum Teil Wiederholten dürfte über das Wesen des Volksturnens wohl kein Mißverständnis mehr möglich sein, zumal wir im folgenden Abschnitte seine Ziele noch ausführlicher auseinanderzusetzen gesonnen sind. Hinweisen wollen wir aber noch darauf, daß naturgemäß mit der wachsenden Ausbreitung des Volksturnens eine immer fortschreitende Entwickelung in Bezug auf Übungsstoff und Unterrichtsmethode Hand in Hand gegangen ist; ja vielmehr richtiger, daß dem geschickteren inneren Ausbau die äußeren Vorteile zum großen Teile zu danken sind. Wenn die erste Auflage der von Jahn und Eiselen im Jahre 1816 herausgegebenen „Deutschen Turnkunst" den Grund zu einer sachgemäßen Betreibung der Leibesübungen legte, so sehen wir in ihrer zweiten, 1847 erscheinenden Auflage, wie die Lehrer der Turnkunst emsig an dem Weiterausbau gearbeitet haben, und wie

dann weiterhin durch Spießens umfassende Turnschriften, deren wir schon im Abschnitte „Schulturnen" Erwähnung thaten, eine immer größere Klarheit in der Erkennung der Aufgaben der Turnkunst Platz griff. Das deutlichste Bild der fortschreitenden Entwickelung geben die Zeitschriften für das Turnwesen und unter diesen ganz besonders die „Deutsche Turnzeitung", die vom Jahre 1856 an bis jetzt als maßgebendes Organ der deutschen Turnerschaft das Vereinsturnen vertritt. Von besonderen Schriften aber, die ihren Einfluß auf das Vereinsturnen ausübten, seien erwähnt:

J. C. Lion, Leitfaden für den Betrieb der Ordnungsübungen und Freiübungen, 7. Aufl. Bremen 1887, M. Heinsius. Desgleichen „Der gemischte Sprung" 3. Aufl., Hof 1893, Rud. Lion. Ludwig Puritz, Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen, 3. Aufl., Hof 1892, Rud. Lion. Desgleichen, Merkbüchlein für Vorturner, 10. Aufl., Hannover 1893, Hahn'sche Buchhandlung. Döhnel, Vorturnerübungen, 3. Aufl., Gera 1891, Burow. Alfred Böttcher, Vorturnern zu Rat und That, 2. Aufl., Bremen 1887, M. Heinsius. Frohberg, Handbuch für Turnlehrer und Vorturner, 2 Teile, Leipzig 1889 und 1891, Ed. Strauch. Hans Böhm, das Geräteturnen, 2. Aufl. Wien 1887, Gräser. Übungstafeln für das Riegenturnen. Herausgegeben vom Vorstande der Berliner Turnerschaft, Berlin 1879, Mayer & Müller. Danneberg, G., die Turnübungen bei dem V. allgemeinen deutschen Turnfeste zu Frankfurt a. M., Leipzig 1881, Ed. Strauch. Zettler, Moritz, die Turnübungen bei dem I. sächsischen Kreisturnen zu Chemnitz, Leipzig 1883, Ed. Strauch. Frohberg, W., die Turnübungen beim VI. deutschen Turnfeste in Dresden, Leipzig 1886, Ed. Strauch. Thoma, A., die Turnübungen beim VII. deutschen Turnfeste zu München, Leipzig 1890, Ed. Strauch.

4. Turnziel.

(Was wir wollen und sollen.)

Nachdem wir einen Blick auf die geschichtliche Entwicklung des Turnwesens geworfen und dann gezeigt haben, wie sich dasselbe in besondere Hauptzweige gegliedert und zu einer Herzensangelegenheit und Lebensfrage des deutschen Volkes gestaltet hat, mögen einige Worte über das Ziel, insbesondere des Volksturnens, an ihrer Stelle sein, so weit dieses nicht schon durch obige Abschnitte klar geworden ist.

Jahn sagt hierüber:

„Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der „menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloß einseitigen Ver„geistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überfeinerung in „der wieder gewonnenen Mannlichkeit das notwendige Gegengewicht „geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen „umfassen und ergreifen."

Und an einem anderen Orte:

„Jede Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine „Erwerbschule männlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, „Erziehungsnachhülfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohlthat; sie „ist Lehr- und Lernanstalt zugleich in stetem Wechselgetriebe."

Spieß drückt sich wie folgt aus:

„Beim Turnen kommt es darauf an, daß jeder Einzelne zum „freien Gebrauche seiner leiblichen Kräfte gelange, die ohne Pflege, „wie die geistigen, nur ein karges Gut bleiben; es kommt darauf an, „daß jedes einzelne Glied des Leibes, je nach seiner natürlichen Be„stimmung, kunstgemäß geübt werde und somit der ganze Leib, ebenmäßig „ausgebildet, unter der Herrschaft des Geistes stehe." — „Vor Allem „aber muß jede Turnschule sein eine Schule für Zucht und Ordnung, „eine Anstalt zu gesetzmäßiger Entwicklung der Thatkraft und Ent„äußerung willkürlichen Treibens, eine Vorschule für den Staatsbürger „zu allen Gewerken des Friedens und zu jeder Rüstigkeit im Kriege."

So die beiden Gewährsmänner, Jahn und Spieß, denen sich der treffliche Arndt würdig anschließt, indem er sagt (vergl. E. M. Arndt, Turnwesen nebst Anhang, Leipzig, 1842): „Aber das „ist die erste Lehre des Turnplatzes, die jedem, sobald er ihn betritt, „gegeben und während aller Jahre, die er ihn besucht, ihm vor„gehalten wird: daß diese Turnübungen keine Übungen der Eitelkeit „und Gaukelei sind, sondern Übungen und Vorbereitungen für die „Arbeiten des Mannes und die edelsten Forderungen des Lebens, „damit ein gesunder, starker, tapferer und freudiger Mann werde, „damit jeder den kräftigen und ausdauernden Leib gewinne, welcher „den Beschwerden der Märsche und den Arbeiten des Lagers und „Schlachtfeldes gewachsen sei; denn das sei wohl der Jammer „aller Jammer, wenn ein Mann zu schwach sei, dem Vaterlande die „unerläßliche Schuld zu bezahlen. Auch das bändigt die Eitelkeit „und die leere Prahlerei, daß die Keuschheit als die erste und heiligste „Pflicht des deutschen Menschen und Christen gelehrt, daß auf jeden „Weichling und Wüstling mit Abscheu hingewiesen wird, daß in der „strengen und ehrenfesten Versammlung Keiner geduldet wird, der „etwas Schändliches und Liederliches gethan oder gelitten hätte." Ich führe diese gefeierten Männer selbstredend an, weil mit dem, was sie sagen, in der That die seit den Demagogenriechern der zwanziger Jahre (siehe Pauli, Turnsachen, Berlin 1819) bis auf die neueste Zeit nach allen Seiten hin erörterte Frage über das Turnziel ihre gründliche Beantwortung und Erledigung gefunden haben dürfte. Es muß hiernach jedem klar sein, was wir wollen und was wir sollen. Am Eingange von Turnvereinssatzungen hat man dies auf die mannigfachste Weise ausgedrückt (vergleiche z. B. auch den im folgenden Abschnitt enthaltenen Satzungsentwurf § 1). Gleichviel! nur eins vergesse man nicht: nämlich immer praktischer zu werden, und dies namentlich im Betriebe der Volksturnübungen und der Förderung kriegerischer Vor- und Ausbildung zu zeigen. Solche Vor- und Ausbildung ist jedoch nicht verkehrt und einseitig aufzufassen, und 1860 drückte sich der damalige Berliner Turnrat (vergl. Deut.-T.-Zeitg., 1860, S. 111) mit Bezug hierauf ganz richtig aus, wenn er sagte: „Wir halten das Turnen für ein leiblich und geistig wirkendes, durch

„nichts Anderes zu ersetzendes Erziehungs- und Bildungsmittel der „Jugend und des ganzen Volkes, in der Art, daß dasselbe zunächst „eine gesunde leibliche Entwicklung als Grundlage der weiteren Bildung „bewirkt, aldann auf dieser gesunden Grundlage leibliche Kraft, Aus- „dauer und Beweglichkeit erzeugt; wodurch wiederum als geistige Folge „der leiblichen Ursachen Frische der Auffassungskraft und des gesamten „Seelenlebens, geistige Selbständigkeit, Festigkeit, Willenskraft, Mut, „Ausdauer in schwierigen Lebenslagen, Geistesgegenwart in den ver- „schiedenartigsten Lebensverhältnissen hervorgebracht wird. — Ferner „halten wir für einen Erfolg des Turnens eine Entwicklung geord- „neter Geselligkeit unter den Turnenden, in Folge welcher die geistige „Frische der Turner als eine durch Anstand und Sitte begrenzte, „angenehm anregende Heiterkeit und Freudigkeit erscheint, die wiederum „— wie sie als eine Folge des Turnens anzusehen ist — so auch „bald als der Hebel wirkt, der den Turner in den einfachen un- „gesuchten Vorgängen der Turnübungen und des Turnspieles leibliche „und geistige Erfrischung, Erholung und Freude finden lehrt. Des- „halb sind wir überzeugt, daß das Turnen ein Bildungsmittel für „Leib und Seele, Kopf und Herz sei und volle ganze Menschen „hervorbringe, die als solche, wie zu vielen andern Lebensstellungen „und Verhältnissen, auch zu guten Soldaten sich besonders eignen „werden."*) Als gute Feuerwehrmänner haben sich die Turner bereits vieler Orts bewährt. Es ist dies immerhin ein praktischer Erfolg, dessen sich die Turnerschaft rühmen darf. Was sie auf dem Gebiete der turnerischen Kunst, zur Verwechslung oft anstreifend an den Zirkus leistet, ist bekannt, aber auch häufig mißkannt. Mögen sich unsere Turnkünstler hierbei mit einem Ausspruche des großen Physiologen Dubois-Reymond trösten, der da fragt: „Welch' ein „großes Unglück wäre es denn, wenn Jeder von uns, unbeschadet „seiner sonstigen Leistungen als Mensch und Staatsbürger, die Stärke „Rappo's, die Reitkunst Franconis und den sicheren Fuß Blondins „besäße? Im Gegenteil, wir wären ja dann eine formidable Nation." Voran denn mit Mut auf den Bahnen zu unserem Ziel, um aus turnerischer Ausdauer, Abhärtung und Gesittung eine Wahrheit zu machen. Treten wir mit solchen Zielen und Bestrebungen vor das deutsche Volk, dann wird unsere Arbeit im Dienste des Vaterlandes und der Menschheit immer mehr Anerkennung finden. Man wird zwar unsere Schaukünste weniger beklatschen,**) sich aber desto nach-

*) Man vergleiche auch die Turnzeitung 1872 S. 176, Jägers Stimme für die Bedeutung des Turnens als einer Vorschule der Wehrbarkeit.

**) Leider ist die üble Mode des Beklatschens mancher Orten an der Tagesordnung. Der Märkische Gau-Turnverband sucht ihr schon 1874 durch folgenden Beschluß entgegenzutreten: „in Erwägung, daß es einem Turner nicht wohl anstehe, über turnerische Leistungen seinen Genossen, mögen diese Leistungen nach seiner subjektiven Ansicht immerhin und noch so sehr des Beifalls würdig sein, offene Beifallsbezeugungen zu äußern, weil dieselben mit dem schlichten und be-

haltiger für unser auf den Ernst des Lebens berechnetes Thun und Treiben begeistern. Und alle, die bis jetzt gleichgültig, wohl gar mißgünstig zur Turnerei standen, werden mit Freude unter ihre Fahnen treten, vereint mit uns strebend nach dem hohen Ziel: Deutschlands Größe durch des Volkes Wiedergeburt zur Thatkraft und sittlichen Tüchtigkeit. Ich kann diesen hochwichtigen Abschnitt nicht schließen, ohne an Jahn's erhebende Worte zu erinnern, mit welchen derselbe in der Vorrede zu seiner deutschen Turnkunst den edlen Friesen (1785—1814) als ein des Nachstrebens würdiges Ideal der jungen Turnerschaft mit den Worten aufstellt: „Friesen war ein aufblühender Mann in Jugendfülle und Jugendschöne, an Leib und Seele ohne Fehl, von Unschuld und Weisheit, beredt wie ein Seher; eine Siegfriedsgestalt, von großen Gaben und Gnaden, den jung und alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, fein, gewaltig und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen faßte; ein kühner Schwimmer, dem kein deutscher Strom zu breit und zu reißend; ein reisiger Reiter, in allen Sätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt. Ihm war nicht beschieden, ins freie Vaterland heimzukehren, an dem seine Seele hielt. Von wälscher Tücke fiel er bei düsterer Mitternacht durch Meuchelschuß in den Ardennen. Ihn hätte auch im Kampfe keines Sterblichen Klinge gefället. Keinem zu Liebe und Keinem zu Leide —: Aber wie Scharnhorst unter den Alten, ist Friesen von der Jugend der größeste aller Gebliebenen."

5. Einrichtung der Deutschen Turnerschaft.

Die Turnerei gedeiht am besten in geselliger Vereinigung vieler; ja als Vorschule für das praktische Leben und die Volkswehr bedarf sie geradezu der Massenteilnahme, weil es ihr nur dann möglich ist, zu lehren und zu zeigen, wie aus geordneter Verbindung der Kräfte einzelner die Gesamtwirkungen erzeugt werden, die auf dem Felde der Industrie, sowie der Schlachten eine große Bedeutung haben. Aus diesem Bedürfnisse der Massenzusammenwirkung sind denn die Turnvereine hervorgegangen, als der Elementar-Bestandteil und Grundstein für jeden weiteren Ausbau größerer Verbände. Es liegt daran, daß der Grundstein Dauer und richtigen Zuschnitt habe. Eine gute Vereins-Organisation wird wesentlich hierzu mithelfen. Nicht mit der Anmaßung, die eigene Weisheit anderen aufdrängen zu wollen, aber doch

---

scheidenen Sinn eines wahrhaften Turners nicht in Einklang zu bringen sind; in Erwägung, daß solche Beifallsbezeugungen der Sache nicht dienen, wohl aber im allgemeinen schaden können, indem sie sehr leicht der Eitelkeit und Effekthascherei zum Nachteil der guten Eigenschaften eines Turners Vorschub leisten können: allen Turnern des Gauverbandes und insbesondere den Vorturnern ernstlich zu empfehlen, derartige Beifallsbezeugungen in Zukunft ein für alle Mal zu unterlassen."

mit der Hoffnung, zu gleichmäßiger Anerkennung der Bedingungen eines gesunden Volksturnens etwas beizutragen und besonders kleineren, neu entstehenden Vereinen vielleicht erwünschte Anhaltspunkte zu geben, lasse ich hier den Entwurf von einfachen Vereinssatzungen folgen, wie ich mir solche im Sinne des Volksturnens im allgemeinen als zweckentsprechend denke, und wie sie in der Wirklichkeit auch bereits vielfach die Probe ausgehalten haben. Größere, mit Grundbesitz beglückte Vereine darf ich wohl — um nicht zu weitschweifig zu werden — auf die von Dr. Ferd. Götz in Lindenau bei Leipzig in der Deut. Turn-Zeitg. 1874 S. 139 mit besonderem Bezug auf die rechtliche Stellung der Turnvereine als juristischer Rechte teilhaftiger Genossenschaften veröffentlichten ausführlichen und gründlichen Mustersatzungen aufmerksam machen. Überhaupt aber wird man bei der Neubegründung von Turnvereinen gut thun, sich für den Entwurf eines Grundgesetzes die Satzungen benachbarter Turnvereine zu erbitten oder sich solche von dem Geschäftsführer der deutschen Turnerschaft aus deren Archive schicken zu lassen.

Satzungen des Turnvereins zu N. N.

§ 1. Der Verein bezweckt den Betrieb und die Förderung der deutschen Turnkunst, als des Mittels sittlich heiterer Lebensäußerung in kräftigen gemeinsamen Übungen, Turnfahrten und Spielen, sowie als praktische Grundlage für das Leben und den Dienst des Vaterlandes.

§ 2. Mitglied wird — nachdem er vorgestellt und während dreier Turnabende unbeanstandet auf der Anmeldetafel gestanden hat — jeder Unbescholtene auf einfache Anmeldung bei dem Vorstande; doch muß er dem schulpflichtigen Alter entwachsen sein und auf Handschlag der Turnordnung des Vereines Gehorsam geloben. Gegen etwaige Verweigerung der Aufnahme steht ihm Berufung an eine Haupt- oder außerordentliche Versammlung frei.

§ 3. Nur wer seine bürgerliche Lehrzeit bestanden, das Alter der Großjährigkeit erreicht hat, oder, obgleich noch minderjährig, schon der Vorturnerschaft angehört, besitzt Stimmrecht. Die Jüngeren haben nur das Recht, den Vereinsversammlungen stillschweigend anzuwohnen, sowie die Pflicht, sich durch eine einfache, mäßige und sittliche Lebensweise zu tüchtigen Mitgliedern heranzubilden.

§ 4. Wer nur durch einen jährlichen Beitrag, nicht aber durch persönliche Teilnahme am Turnen die Zwecke des Vereines fördern hilft, wird als Turnfreund in dessen Mitgliederverzeichnis eingetragen, jedoch ohne weitere Berechtigung, als die Einräumung eines vorzugsweisen Zutrittes bei öffentlichen Turnübungen des Vereines.

§ 5. Männer, die sich um das Turnwesen oder den Verein besonders verdient gemacht haben, können mit allen Rechten der gewöhnlichen Mitglieder, jedoch ohne Verpflichtung zur Zahlung des Beitrages, zu Ehrenmitgliedern ernannt werden.

§ 6. Der Beitrag beträgt: a) Ein- für allemal als Einstand für jeden neu Eintretenden . . ., wovon die gehörig beglaubigten aus Vereinen anderer Städte hinzukommenden Turner*) jedoch entbunden sind, und b. jährlich . . . in monatlichen (vierteljährlichen) Raten voraus zu erheben.**)

---

*) Dem Mißbrauche der sogenannten Turnerpässe zum „Fechten" soll hierdurch übrigens selbstverständlich kein Vorschub geleistet werden.

**) Es muß natürlich jedem Vereine überlassen bleiben, jene Beiträge je nach Bedürfnis festzusetzen.

§ 7. Die Verwaltung und Leitung der Vereinsangelegenheiten unterliegt einem Vorstande, der in einer jährlich abzuhaltenden Hauptversammlung in geheimer Abstimmung durch einfache Stimmenmehrheit von den stimmberechtigten Mitgliedern erwählt wird.

§ 8. Der Vorstand besteht aus einem Vorsitzenden oder Sprecher, der den Verein nach innen und außen vertritt und die Versammlungen anberaumt und leitet, einem Turnwart, der den Turnbetrieb leitet, einem Zeugwart, der die Geräte verwaltet, einem Schriftwart, der die schriftlichen Ausfertigungen besorgt und einem Kassenwart, der die Kassen führt.*) Dem Turnwart steht für die Leitung des Turnbetriebes eine Vorturnerschaft zur Seite, die eine selbständige Körperschaft innerhalb des Vereines bildet.

§ 9. Der Vorstand, welcher die Verpflichtung hat, das Betragen der einzelnen Turner leitend, belehrend und aufmunternd zu überwachen, Ungesetzlichkeiten zu rügen, Störungen der brüderlichen Eintracht zu beseitigen und einen befriedigenden sittlichen Zustand des Vereines zu erhalten, hat auch das Recht, unordentliche Turner zurecht zu weisen, unwürdige aber unter Einholung der Genehmigung der Hauptversammlung nach Erfordernis auszustoßen.

§ 10. Unwürdigkeit aber wird begründet: a) durch wiederholt gerügtes unehrenhaftes Betragen inner- wie außerhalb des Turnplatzes, b) durch nachlässiges Besuchen des Turnplatzes, c) durch grobe oder wiederholte Vergehen gegen Satzung, Turnordnung oder Vorstand, d) durch Säumigkeit in Zahlung des Beitrages.

§ 11. Alljährlich im Oktober (April oder an einem sonst zu bestimmendem Zeitpunkt) findet die ordentliche Hauptversammlung des Vereines statt, in welcher der Vorstand über seine Verwaltung Rechenschaft abzulegen hat, die Neuwahl desselben stattfindet und etwaige Anträge besprochen bezw. zum Beschluß erhoben werden. Über etwaige Anträge auf Abänderung der Satzungen oder gänzliche Auflösung des Vereines kann gleichfalls nur in dieser Versammlung und zwar nur mit einem Mehr von drei Viertel der Anwesenden beschlossen werden.

§ 12. Außerordentliche Hauptversammlungen müssen in allen wichtigeren Angelegenheiten des Vereines (neue bedeutende Anschaffungen, Wahl von Abgeordneten zu Turntagen und Turnfesten, Ausschluß von Mitgliedern u. s. w.) und auch dann von dem Vorstande veranstaltet werden, wenn mindestens 10 Mitglieder unter Angabe von Gründen darauf antragen. Die Einladung hierzu, sowie zu der Jahres-Hauptversammlung erfolgt eine Woche vorher unter Angabe der Tagesordnung in einem gelesenen Ortsblatt (und durch Anschlag in der Turnhalle). Die hierauf erschienenen Mitglieder sind sodann beschlußfähig.

§ 13. Ehrenmitglieder werden in der Hauptversammlung auf Vorschlag des Vorstandes gewählt und bedarf es zu deren Wahl drei Viertel der Stimmenzahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder.

§ 14. Der Verein kann nur dann aufgelöst werden, wenn mindestens drei Viertel aller zum Verein gehörenden und stimmberechtigten Mitglieder dieses beschließen.

§ 15. Bei Auflösung des Vereins kann das Vermögen und Eigentum desselben weder von einem Einzelnen noch von mehreren Mitgliedern des Vereins als Eigentum in Anspruch genommen werden, sondern ist es nur zu turnerischen Zwecken, dem Beschlusse der Mehrheit der Mitglieder gemäß, zu verwenden oder aufzubewahren.

Mit der Aufstellung solcher oder ähnlicher Satzungen ist indessen noch wenig geschehen. Die eigentliche Arbeit bleibt noch zu thun übrig; und insbesondere ist es hier der Vorstand, von dessen glücklicher

*) Größere Vereine werden häufig weier Turnwarte bedürfen und außerdem für jedes einzelne Amt einen Stellvertreter ernennen.

Zusammensetzung das Gedeihen der Vereine hauptsächlich abhängt. Noch zu junge Leute sind in der Regel ungeeignet zur Führerschaft, weniger noch solche, die die Kunst schönrednerischer Sophistik (Trugweisheit) verstehen; und sich, um solche zur Geltung bringen zu können, in Ehrenämter einzudringen versuchen, obgleich ihnen das wirklich warme Herz für die Sache fehlt. Wählt Männer, die mit dem guten Willen wenigstens einige Sachkenntnis in ihr Amt mitbringen, und denen der Ruf als brave Bürger und tüchtige Glieder oder Väter ihrer Familien zur Seite steht. So wird der neu gepflanzte Baum in einem gesunden Boden wurzeln und bald zur Blüte und Frucht gedeihen.

Ganz natürlich wird es sein, daß die Genossen der verschiedenen Turnvereine benachbarter Orte im allgemeinen oder turnerischen Verkehre sich treffen, näher rücken und mit oder ohne bestimmte Satzungen in engeren Gränzen zuerst Bezirke und dann in weiterer Ausdehnung Gaue bilden. Mehrere solcher Gaue schließen sich dann ihrerseits wieder zu Kreisverbänden zusammen, die in dem Bunde aller deutschen Turner unter dem Namen „Deutsche Turnerschaft" ihren gemeinsamen Mittel- und Schwerpunkt finden. So wie nun oben für einen einzelnen Verein, so folgen nun auch für einen Gau und einen ganzen Kreis aus dem Leben selbst gegriffene Beispiele, aus welchen der Leser nähere Belehrung über diese Organisationen schöpfen und eine Einsicht in deren Wesen erlangen mag.

Entwurf eines Grundgesetzes für Turngaue innerhalb der deutschen Turnerschaft.

(Beschlossen zu Braunschweig am 26. und 27. Juli 1876.)

§ 1. Begriff. Die dem .... Kreis angehörenden Vereine zu ..... (Orte) bilden den ..... Gau.

§ 2. Zweck. Der Zweck des Gaues ist Hebung und Förderung des Turnwesens als Mittel zur körperlichen und sittlichen Kräftigung.

§ 3. Mittel. Die Mittel zur Erreichung dieses Zweckes sind:

a) planmäßige Gründung von Turnvereinen;
b) Gauturntage;
c) ein Gauturnrat;
d) Förderung eines geordneten einheitlichen Turnbetriebes, besonders durch Abhaltung gemeinschaftlicher Vorturnerstunden;
e) eine Gaukasse;
f) halbjährliche Erhebungen über den Stand der Turnsache im Gau;
g) gemeinsame Gauturnen unter Beschränkung der Einzelfeste;
h) gemeinsame Turnfahrten.

§ 4. Gauturntag. Der Gauturntag wird aus den Abgeordneten der zum Gau gehörigen Vereine gebildet. Jeder Verein wählt .... Abgeordnete. Diejenigen Vereine, die mehr als 25 oder 50 Mitglieder haben, wählen auf jede weitere volle Zahl von 25 oder 50 zahlenden Mitgliedern nach der Durchschnittszahl der beiden letzten halbjährigen Erhebungen je einen Abgeordneten mehr. Die Wahl der Abgeordneten geschieht vor jedem Turntage. Jeder Abgeordnete führt nur eine Stimme.

§ 5. Die ordentlichen Gauturntage finden alljährlich statt. Außerordentliche Gauturntage beruft der Gauturnrat; er ist dies zu thun verpflichtet, wenn die Zahl von . . . Vereinen es verlangt. Die Abhaltung der Gauturntage ist drei Wochen vorher bekannt zu geben; Anträge sind bis zwei Wochen vorher beim Vorsitzenden des Gauturnrates einzureichen; die Tagesordnung ist eine Woche vorher den Turnvereinen mitzuteilen und ist ebenso wie der Sitzungsbericht zu veröffentlichen.

§ 6. Den Wirkungskreis des Gauturntages bilden:

a) Entgegennahme der Verwaltungs- und Kassenberichte des Gauturnrates und Prüfung der letzteren;
b) Beratung und Beschlußfassung über sämtliche die Turnsache betreffende Angelegenheiten, insbesondere die in § 3 genannten Mittel;
c) die Wahl des Gauturnrates und etwaiger Stellvertreter, sowie sonstige Wahlen;
d) Festsetzung der Beiträge zur Gaukasse;
e) Entscheidung etwaiger Beschwerden über Maßregeln des Gauturnrates;
f) Änderungen des Grundgesetzes, wenn solche auf der Tagesordnung gestanden haben, mit drei Fünfteln der Stimmen der anwesenden Abgeordneten. Die Beratungen finden auf Grund der Geschäftsordnung der Deutschen Turnerschaft statt.

§ 7. Gauturnrat. Der Gauturnrat besteht aus dem Gauvertreter als Vorsitzenden, dem Gauturnwart und . . . Mitgliedern, welche auf ein Jahr gewählt werden; die beiden ersten in besonderen Wahlgängen. Die übrigen Ämter verteilt der Gauturnrat unter sich.

§ 8. Den Wirkungskreis des Gauturnrates bilden:

a) die Vertretung des Gaues;
b) die Durchführung der Mittel zur Erreichung der Zwecke des Gaues;
c) die Vorbereitung, Einberufung und Leitung der Gauturntage und die Ausführung ihrer Beschlüsse;
d) die Anordnung der Gauturnen;
e) die Verwaltung der Kasse;
f) halbjährliche Berichterstattung an den Kreisvertreter. Die Mitglieder des Gauturnrates sind auf den Gauturntagen stimmberechtigt.

§ 9. Kasse. Zur Bestreitung der Kosten besteht eine Gaukasse, zu der die Vereine des Gaues für jedes nach der letzten statistischen Erhebung vom 1. Januar im Vereine gewesene zahlende Mitglied über 14 Jahre die vom Gauturnrate festgesetzte Steuer alljährlich bis 15. März an den Gaukassenwart einzusenden haben. Die Beiträge zur Kasse des Kreises und der Deutschen Turnerschaft werden aus der Gaukasse bestritten.

§ 10. Allgemeines. Vereinen, welche länger als ein Jahr mit ihren Beiträgen zur Gaukasse trotz Mahnungen im Rückstande sind, ist die Teilnahme an Turntagen und Gauturnen ꝛc. zu versagen.

§ 11. Diejenigen Turner, die aus einem zum Gaue gehörigen Vereine zu einem anderen solchen treten wollen, haben die Erfüllung ihrer Verpflichtung gegen den bisherigen Verein nachzuweisen, widrigenfalls ihnen die Aufnahme zu versagen ist. In ersterem Falle wird dann ein Eintrittsgeld nicht erhoben.

Entwurf eines Grundgesetzes für die Kreise der Deutschen Turnerschaft.

(Beschlossen zu Braunschweig am 26. und 27. Juli 1876.)

§ 1. Begriff. Die zur Deutschen Turnerschaft gehörenden Turnvereine von (Name der betreffenden Gebiete) bilden den . . . . Turnkreis.

§ 2. Zweck. Der Zweck der Vereinigung ist Hebung und Förderung des Turnwesens als Mittel zur körperlichen und sittlichen Kräftigung.

§ 3. Mittel. Die Mittel zur Erreichung dieses Zweckes sind nächst den im Grundgesetze der Deutschen Turnerschaft angegebenen:

a) Einteilung des Kreises in Gaue und planmäßige Gestaltung derselben;
b) der Kreisturntag;
c) der Kreisvertreter;
d) der Kreisausschuß;
e) die Kreisturnfeste;
f) die Kreiskasse;
g) die „Deutsche Turn-Zeitung" als Organ des Kreises.

§ 4. Gaue. Die Einteilung der Gaue erfolgt unter Zustimmung der betreffenden Vereine durch den Kreisausschuß.

§ 5. Kreisturntag. Der Kreisturntag wird aus den Abgeordneten des Kreises gebildet, deren auf je .... Mitglieder einer gewählt wird. Bruchteile von mindestens $^3/_5$ obiger Zahl gelten für voll. Die Wahlen werden nach Anweisung des Kreisausschusses vollzogen; es gilt die letzte Steuerzahlung an die Kreiskasse als Maßstab der Mitgliederzahl.

§ 6. Die ordentlichen Kreisturntage werden alle .... Jahre abgehalten. Einen etwa erforderlichen außerordentlichen Turntag beruft der Kreisausschuß; er ist dazu verpflichtet, wenn der .... Teil der Vereine im Kreise einen solchen beantragt. Die Tagesordnung ist mindestens 14 Tage vor Abhaltung des Turntages bekannt zu geben und der Sitzungsbericht ebenfalls zu veröffentlichen. Jeder Abgeordnete kann nur eine Stimme führen.

§ 7. Den Wirkungskreis der Kreisturntage bilden:

a) Entgegennahme der Verwaltungs- und Kassenberichte und Prüfung derselben;
b) Beratung und Beschlußfassung über sämtliche turnerische Angelegenheiten und etwa gestellte Anträge, namentlich über die in § 3 genannten Mittel zur Hebung des Turnens;
c) die Wahl des Kreisvertreters, des Kreisausschußes und sonstige Wahlen;
d) die Feststellung der Beiträge für die Kreiskasse;
e) Änderungen des Kreisgrundgesetzes.

Die Verhandlungen und Beschlüsse finden gemäß der Geschäftsordnung der Deutschen Turnerschaft statt.

§ 8. Kreisvertreter. Der Kreisvertreter ist der Vertreter und Beauftragte der Deutschen Turnerschaft im Kreise; er ist der Vorsitzende der Kreisturntage und des Kreisausschusses und führt die Verwaltung nach der Geschäftsanweisung für den Ausschuß der Deutschen Turnerschaft.

§ 9. Kreisausschuß. Der Kreisausschuß besteht aus dem Kreisvertreter und ... weiteren Mitgliedern. Die Arbeiten verteilt der Ausschuß unter sich. Den Wirkungskreis desselben bilden:

a) die Durchführung aller in § 3 genannten Mittel zur Hebung des Turnens, überhaupt die Besorgung aller turnerischen Angelegenheiten im Sinne des Turntages;
b) die Vorbereitung der Kreisturntage und die Ausführung ihrer Beschlüsse;
c) Beschlußfassung über Zeit, Ort und Programm des Kreisturnfestes im Einverständnisse mit dem betreffenden Ortsausschusse;
d) die Verwaltung der Kasse, des Archivs und der Sammlungen.

§ 10. Der Kreisausschuß versammelt sich in bestimmten Zwischenräumen auf Einberufung des Kreisvertreters, ebenso wenn eine festzusetzende Zahl seiner Mitglieder die Einberufung beim Kreisvertreter beantragen. Seine Sitzungen sind 14 Tage vorher bekannt zu machen und seine Beschlüsse zu veröffentlichen. Der Kreisausschuß ist beschlußfähig, wenn mehr als die Hälfte seiner Mitglieder anwesend ist.

§ 11. Zur Bestreitung der Kosten besteht eine Kreiskasse, zu welcher die Vereine des Kreises, beziehentlich die Gauverbände, im ersten Viertel des Kalenderjahres für jedes zahlende Mitglied über 14 Jahre nach der Durchschnittssumme des Vorjahres die vom Kreisturntage festgesetzte Steuer zu entrichten haben. Aus der Kreiskasse werden die Beiträge zur Kasse der Deutschen Turnerschaft für die zum Kreise gehörenden Vereine bezahlt.

§ 12. Kreisturnen. Die Kreisturnfeste finden in mehrjährigen Zwischenräumen statt und sind ohne Prunk in streng turnerischem Sinne zu veranstalten.

§ 13. Kreisorgan. Die „Deutsche Turn-Zeitung" ist das Organ des Kreises und jeder Verein ist verpflichtet, dieselbe zu halten.

§ 14. Vereinen und Gauverbänden, die über ein Jahr mit ihrer Steuer trotz wiederholter Mahnung im Rückstande verblieben sind, ist die Vertretung auf dem Turntage und die Teilnahme an dem Kreisturnfeste zu versagen.

§ 15. Änderungen des Kreisgrundgesetzes kann der Kreisturntag, wenn sie auf der Tagesordnung gestanden haben, mit einer Mehrheit von drei Fünfteln der Stimmen beschließen.

Grundgesetz der Deutschen Turnerschaft.

(Beschlossen zu Dresden am 26. Juli 1875, abgeändert in Eisenach am 24. und 25. Juli 1883, in Koburg am 19. und 20. Juli 1887 und in Hannover am 21. und 22. Juli 1891.)

§ 1. Name. Die deutschen Turnvereine, welche das vorliegende Grundgesetz angenommen haben, bilden die Deutsche Turnerschaft.

§ 2. Zweck. Der Zweck derselben ist Hebung des Turnwesens als Mittel zur körperlichen und sittlichen Kräftigung.

§ 3. Mittel zur Erreichung des Zweckes. Die Mittel zur Erreichung dieses Zweckes sind insbesondere:

a) Einteilung der Deutschen Turnerschaft in Kreise und planmäßige Gestaltung derselben;
b) Deutsche Turntage;
c) ein Ausschuß;
d) Förderung eines geordneten, einheitlichen Turnbetriebes;
e) Einwirkung auf die öffentliche Meinung und planmäßige Verbreitung des Turnens;
f) eine Kasse;
g) die „Deutsche Turn-Zeitung" als Organ der Deutschen Turnerschaft;
h) Berichte und jährliche statistische Erhebungen über den Stand der Deutschen Turnsache und Veröffentlichung einer vergleichenden Zusammenstellung derselben;
i) Deutsche Turnfeste;
k) das Archiv und die Sammlungen der Deutschen Turnerschaft;
l) die Deutsche Jahnstiftung;
m) die Stiftung für Errichtung Deutscher Turnstätten.

§ 4. Turnkreise. Die Einteilung der Turnerschaft in Kreise erfolgt unter Zustimmung derselben durch den Ausschuß; an der Spitze jedes Kreises steht ein vom Kreise auf vier Jahre gewählter Kreisvertreter.

Über die innere Gestaltung der Kreise beschließen die Kreisturntage. Die Kreise haben das Recht, die Gaupflicht einzuführen.

In den Kreisen, welche die Gaupflicht eingeführt haben, muß die Aufnahme der Vereine in den Gau, in dessen geographischem Bezirk sie liegen, ohne Abstimmung erfolgen. Über Ausnahmen entscheidet der Kreisausschuß.

§ 5. Turntage. Der Turntag wird aus dem Ausschusse und aus den Abgeordneten der Deutschen Turnerschaft gebildet, welche von den Kreisen, je einer auf 2000 nach der statistischen Erhebung vom 1. Januar des dem Turntage vorausgegangenen Jahres zur Kasse steuernde Mitglieder gewählt werden; ein Bruchteil von 1000 Mitgliedern über 2000 gilt für voll. Vereine mit mehr als 1000 Mitgliedern haben das Recht, einen Abgeordneten zu wählen. Die Zahl der Steuerzahler dieser Vereine ist bei der Berechnung der Zahl der übrigen Abgeordneten des Kreises von der Gesamtsumme der Wähler des Kreises abzuziehen.

Die Wahlen geschehen auf vier Jahre. Sie werden vor den ordentlichen Turntagen vorgenommen.

Die Art der Wahlen bestimmen die Kreisturntage.

Das Mandat bleibt in Kraft bis zur Neuwahl. Eintretende Erledigungen werden durch Ersatzwahl ergänzt. Die Einleitung der Wahlen erfolgt durch die Kreisvertreter.

§ 6. Die ordentlichen Turntage werden alle vier Jahre abgehalten. Einen etwa erforderlichen außerordentlichen Turntag beruft der Ausschuß; er ist dazu verpflichtet, wenn ein Achtel der Abgeordneten denselben beantragt und einen Versammlungsort anbietet. Die Tagesordnung ist mindestens 14 Tage vor Abhaltung des Turntages in der „Deutschen Turn-Zeitung" bekannt zu geben. Der Sitzungsbericht ist ebenfalls in derselben zu veröffentlichen.

§ 7. Den Wirkungskreis der Turntage bilden:

a) Entgegennahme der Verwaltungs- und Kassenberichte des Ausschusses und Prüfung derselben;
b) die Beratung und Beschlußfassung über sämtliche turnerische Angelegenheiten und etwa gestellte Anträge, namentlich über die in § 3 genannten Mittel zur Hebung des Turnens;
c) die erforderlichen Wahlen und Wahlprüfungen;
d) Änderungen des Grundgesetzes.

Die Beratungen finden statt auf Grund der vom Turntage festgesetzten Geschäftsordnung.

§ 8. Ausschuß. Der Ausschuß besteht aus dem Vorsitzenden, dem Geschäftsführer und drei Beisitzern, welche der Turntag auf vier Jahre wählt, sowie aus den Vertretern der Kreise. Über die etwaige Vertretung eines Kreises im Ausschusse durch mehr als einen Vertreter entscheidet der Turntag. Den stellvertretenden Vorsitzenden wählt der Ausschuß aus seiner Mitte.

§ 9. Den Wirkungskreis des Ausschusses bilden:

a) die Vertretung der Deutschen Turnerschaft nach außen;
b) die Durchführung aller in § 3 genannten Mittel zur Hebung des Deutschen Turnens und überhaupt die Besorgung aller turnerischen Angelegenheiten im Sinne des Turntages;
c) die Vorbereitung der Turntage und die Ausführung ihrer Beschlüsse;
d) die Verwaltung der Kasse, des Archivs und der Sammlungen;
e) Beschlußfassung über Zeit und Ort der Deutschen Turnfeste;
f) Wahl dreier Mitglieder in den Verwaltungsrat der Jahnstiftung.

Die Thätigkeit des Ausschusses regelt sich nach einer Geschäftsordnung.

§ 10. Der Ausschuß bildet aus seiner Mitte besondere Unterausschüsse zur Vorberatung und Erledigung der Geschäfte, insbesondere einen solchen für Punkt d und e in § 3 des Grundgesetzes.

§ 11. Der Ausschuß versammelt sich in der Regel alljährlich.

Seine Sitzungen sind für gewöhnlich öffentlich. Der Zusammentritt des Ausschusses ist vier Wochen vorher der Turnerschaft in der „Deutschen Turn-Zeitung" bekannt zu geben.

Tagesordnung und Sitzungsbericht sind in der „Deutschen Turn-Zeitung" zu veröffentlichen.

§ 12. Kasse. Zur Bestreitung der Kosten besteht eine Kasse, zu der die Kreise im ersten Viertel des Kalenderjahres für jedes nach der letzten statistischen Erhebung in den Vereinen befindlich gewesene zahlende Mitglied vier Pfennige entrichten.

Die Beiträge sind an die Kreisvertreter einzusenden.

§ 13. Verlust der Mitgliedschaft. Vereine, welche zwei Jahre mit ihren Beiträgen im Rückstand bleiben, sowie Vereine, welche den in der Deutschen Turnerschaft und ihren Kreisen und Gauen bestehenden Grundgesetzen sich nicht unterwerfen, können durch die Kreise aus der Deutschen Turnerschaft ausge-

schlossen werden. Doch steht ihnen gegen die Entscheidung des Kreises die Berufung an den Ausschuß der Deutschen Turnerschaft zu.

§ 14. Turnfeste. Die gemeinsamen Turnfeste finden in größeren Zwischenräumen statt, und sind ohne Prunk und übermäßige Belastung der Turnerschaft und des Festortes zu veranstalten.

Die Verbindung derselben mit den Turntagen ist zulässig.

§ 15. Veröffentlichung. Dieses Grundgesetz ist jedem Mitgliede der Deutschen Turnerschaft einzuhändigen und den Vereinssatzungen vorzudrucken.

§ 16. Änderungen des Grundgesetzes. Änderungen dieses Grundgesetzes kann der Turntag, wenn sie auf der Tagesordnung stehen, mit drei Fünfteilen der anwesenden Mitglieder beschließen.

Geschäftsordnung für die Turntage der Deutschen Turnerschaft.

(Beschlossen vom Turntage in Berlin, 27.—28. Juli 1879, geändert vom Turntage in Hannover, 21. und 22. Juli 1891.)

§ 1. Die Deutschen Turntage werden gebildet aus den nach § 5 des Grundgesetzes gewählten Abgeordneten der Deutschen Turnerschaft. Dieselben sind als solche beglaubigt durch das von den Kreisvertretern dem Geschäftsführer einzusendende Verzeichnis derselben, welches bei Eröffnung des Turntages verlesen wird. — Jeder Abgeordnete kann nur eine Stimme führen. — Die Mitglieder des Ausschusses sind als solche stimmberichtigte Mitglieder des Turntages.

§ 2. Die Tagesordnung der deutschen Turntage besteht 1) aus den in § 7 des Grundgesetzes gebotenen Gegenständen und 2) aus den Anträgen der Turntagsmitglieder, sowie aus den von der Turnerschaft eingehenden Anträgen und Eingaben. Die Anträge sind vier Wochen vor dem Turntage an den Geschäftsführer einzusenden. Für alle Punkte hat der Ausschuß Berichterstatter zu zu ernennen; die Tagesordnung ist mindestens vierzehn Tage vor dem Turntage durch die „Deutsche Turn-Zeitung" zu veröffentlichen.

§ 3. Anträge, die nicht auf der Tagesordnung stehen (Dringlichkeitsanträge), können nur durch Unterstützung von drei Fünfteln der anwesenden Abgeordneten zur Beratung und Beschlußfassung gelangen.

Alle Anträge sind schriftlich einzureichen.

§ 4. Die Turntage werden geleitet durch den Vorsitzenden der Deutschen Turnerschaft, beziehungsweise durch dessen vom Ausschuß gewählten Stellvertreter. Beide sind der Versammlung für ihre geschäftlichen Anordnungen verantwortlich.

§ 5. Der Vorsitzende eröffnet den Turntag mit dem Namensaufrufe der Abgeordneten und mit der Verkündigung der Zusammensetzung des geschäftsleitenden Vorstandes, zu welchem außer ihm sein Stellvertreter, der Geschäftsführer und zwei Schriftführer gehören, von welchen einer den Sitzungsbericht und einer die Rednerliste führt. Sodann bringt er die Gegenstände der Tagesordnung, wenn die Versammlung nicht ausdrücklich das Gegenteil beschließt, in der vom Ausschuß bestimmten Reihenfolge zur Beratung und Abstimmung.

§ 6. Der Vorsitzende hat den Abgeordneten in der Reihenfolge, wie sie sich zum Worte melden, dasselbe zu erteilen. Außer dem Antragsteller und Berichterstatter darf kein Redner länger als zehn Minuten sprechen.

§ 7. Antragsteller und Berichterstatter erhalten als erste und letzte das Wort. Zu einer thatsächlichen Berichtigung, zu einer Bemerkung zur Geschäftsordnung und zur Beantwortung einer zur Sache gehörigen Frage muß sofort das Wort gegeben werden. Persönliche Bemerkungen werden am Schlusse der Beratung erledigt.

§ 8. Spricht ein Redner nicht zur Sache, so hat der Vorsitzende ihn aufzufordern, bei der Sache zu bleiben — schweift er trotzdem weiter ab, ihm das

Wort zu entziehen. Verletzt ein Redner die parlamentarische Schicklichkeit, so hat der Vorsitzende dies zu rügen, beziehungsweise bei nicht erfolgter Zurücknahme den Ordnungsruf zu erteilen. Nach einem zweiten Ordnungsrufe kann der Vorsitzende dem Redner das Wort entziehen.

§ 9. Zur geschäftlichen Leitung hat der Vorsitzende immer das Wort; außerdem hat derselbe das Recht, zu reden, wie jeder andere, doch muß er sich in die Rednerliste einzeichnen lassen und diese auf Verlangen vorzeigen.

§ 10. Der Vorsitzende kann eine Pause eintreten lassen, falls nicht ein Drittel der Anwesenden widerspricht. Wenn dieselbe eine Viertelstunde überschreitet, bedarf er dazu der Genehmigung der Versammlung.

§ 11. Wird der Antrag auf Schluß gestellt, so hat der Vorsitzende ihn nach Verlesung der Rednerliste zur Unterstützung zu bringen; wird derselbe unterstützt, auf Verlangen einem Redner dafür und einem dagegen das Wort zu geben und abstimmen zu lassen. Ist der Schluß angenommen, so steht nur noch dem Antragsteller und Berichterstatter das Wort zu. Sodann hat der Vorsitzende die Fragestellung zu erläutern und zu bestimmen. Die Abstimmung erfolgt im Fortschreiten von den weiteren zu den engeren Anträgen, außerdem in der Reihenfolge, wie sie gestellt sind. Zusatzanträge gehen bei den Abstimmungen den Grundanträgen voraus.

§ 12. Verbesserungs- und Gegenanträge (Amendements), sowie Anträge auf Schluß, bedürfen der Unterstützung von einem Zehntel der anwesenden Abgeordneten. Zu erledigten Anträgen erhält niemand mehr auf demselben Turntage das Wort, wenn nicht drei Fünftel der anwesenden Abgeordneten dies verlangen.

§ 13. Von den Anordnungen des Vorsitzenden darf Berufung an die Versammlung stattfinden. Diese Berufung wird von der Versammlung nach Begründung durch das Mitglied, welches die Berufung verlangt, so wie nach der Verteidigung des Vorsitzenden ohne weitere Verhandlung durch Abstimmung erledigt.

§ 14. Geschäftliche Anfragen (Interpellationen), von einem Zehntel der Anwesenden unterstützt, müssen nach Erledigung der Tagesordnung vom Ausschusse beantwortet werden.

§ 15. Die Abstimmungen geschehen durch Handaufheben und durch Mehrheit der Anwesenden, die Wahlen durch Stimmzettel, wenn nicht ausdrücklich namentliche Abstimmung oder Wahl durch Zuruf beschlossen wird, und durch unbedingte Mehrheit.

§ 16. Der Sitzungsbericht ist dem Turntage zur Genehmigung vorzulegen und durch die „Deutsche Turn-Zeitung" zu veröffentlichen.

§ 17. Änderungen dieser Geschäftsordnung kann der Turntag mit drei Fünfteln der anwesenden Mitglieder beschließen.

Wie sich aus natürlichen Verhältnissen und Bedürfnissen diese Organisationen entwickelt haben, ist eines der anziehendsten Kapitel aus der Geschichte des deutschen Turnwesens. Daher in Kürze hierüber Folgendes.

Es war in der Schweiz, wo in den dreißiger Jahren zuerst aus einer kleinen Zahl von sogenannten Sektions-Turnvereinen eine Kreis-Organisation mit jährlichen gemeinsamen Turnfesten und Turntagen erwuchs. Nach diesem Vorgange traten in Frankfurt a. M., woselbst schon 1833 eine Turngemeinde begründet worden war, am 5. September 1841 die Turner von da und Hanau zur Begehung regelmäßiger jährlicher, gemeinsamer Turnfeste mit Wett-Turnen erstmals zusammen und legten

damit den Grund zu dem blühenden mittelrheinischen Turnkreis.*) In fest geschlossener Masse feierten die Schwaben am 22. September 1845 zu Reutlingen ihr erstes und am 3. August 1846 zu Heilbronn ihr zweites Kreisturnfest mit Wett-Turnen, während am 31. Oktober desselben Jahres die Turnvereine des Königsreichs Sachsen zu Dresden und 1847 die Rheinländer und Westfalen einen engeren Verband unter einander beschlossen. So regte es sich fort und fort von Jahr zu Jahr, von Gau zu Gau; und aus dem Ringen und Streben der Deutschen Turnerschaft gingen, durch die Erschütterungen der Revolutionsperiode von 1848 bis 1850 zwar gehemmt, aber nicht vernichtet, jene organisatorischen Ideen und Gestaltungen hervor, welche in den großen Landesturnfesten zu Coburg am 16.—19. Juni 1860, zu Berlin am 10.—12. August 1861, zu Leipzig am 2.—5. August 1863 und zu Bonn am 3.—5. Aug. 1872 in der thatsächlichen, sodann aber auf dem 4. deutschen Turntage in Weimar am 18.—21. Juli 1868 auch in der satzungsmäßigen Gründung der deutschen Turnerschaft mit einem leitenden Gesamt-Ausschusse von 22 Männern (zusammengesetzt aus den 17 Kreisvertretern und 5 von den Turnern unmittelbar gewählten Mitgliedern) ihren Abschluß erhalten haben. Deutschland und Deutsch-Österreich ist seitdem mit Rücksicht auf politische Gebiete und die Verbreitung der Turnvereine in 17 Turnkreise eingeteilt, die wiederum in 227 einzelne Gaue zerfallen.

---

*) Für die jüngere Generation der mittelrheinischen Turner dürfte es von einigem Interesse sein, zu erfahren, daß das zweite jener Feste am 18. Sept. 1842 zu Mainz, das dritte am 1. Oct. 1843 zu Hanau mit stets wachsender Teilnahme abgehalten wurde. Von 1844 bis 1849 wurde der Sitz dieser Feste in mehr allgemein volkstümlicher Auffassung auf den Feldberg verlegt, wo sie zu hoher Blüte gelangten. Dort durch die politische Reaktion gestört, wurde am 3. März 1850 in Homburg von den Vertretern der Turnvereine (auch Gesang- und Schützenvereine tagten mit) zu Frankfurt, Usingen, Butzbach, Gießen, Arnoldshain, Wiesbaden, Mainz und Homburg beschlossen, wieder „wandernde" turnerische Kreisvolksfeste für die drei Hessen, Nassau und Frankfurt einzurichten: 1850 auf dem Neroberge bei Wiesbaden und 1851 auf dem Schrenzer bei Butzbach projektiert, traf sie jedoch ein unverdientes Verbot. Erst 1852 am 12. September kam das erste dieser Feste zu Frankfurt zu Stande. Es war von Offenbach, Hanau, Cassel, Butzbach, Gießen, Wetzlar, Mainz, Bockenheim u. s. w. beschickt worden. Aber schon 1853 hatte das Fest wieder mit Verboten zu kämpfen und konnte, zuerst für Mainz bestimmt, am 4. September nur notdürftig in Darmstadt abgehalten werden. Folgten 1854, 1855, 1856 und 1857 traurige Jahre der Reaktion und Erschlaffung, bis 1858 am 29. August und 1859 am 28. August die zerstreuten Scharen sich bei dem Abturnen zu Offenbach wieder sammelten und die Reorganisation des mittelrheinischen Turnverbandes beschlossen. Seitdem kamen die Kreisturnfeste wieder in regelmäßigen Gang. Auch das Feldbergfest wurde erstmals am 25. August 1861 wieder abgehalten, und gestaltet sich seitdem immer fester zu einem jährlich am ersten Sonntage des Monats Juli regelmäßig wiederkehrenden turnerischen Volksfeste der Umwohner des Taunus.

Die Kreis- und Gaueinteilung ist folgende:

Kreis I. Nordosten: Ost- und Westpreußen, Regierungsbezirk Bromberg;
11 Gaue: Ostpreußischer Grenzgau, Pregelgau, Unter-Weichselgau, Ober-Weichselgau, Drewenzgau, Memelgau, Masurischer Gau, Ostpreuß. Mittelgau, Allegau, Westpreuß. (Pomerellischer) Gau, Netzegau.

Kreis II. Schlesien und Süd-Posen:
12 Gaue: Erster Niederschlesischer Gau, Zweiter Niederschlesischer Gau, Posen-Schlesischer Gau, Schlesisch-Posener Grenzgau, Mittelschlesischer Flachlandgau, Oberlausitzer Gau, Oberschlesischer Gau, Riesengebirgsgau, Neisse-Gau, Niederschles.-Lausitzer Grenzgau, Waldenburger Gebirgs-Gau, Zobtengau.

Kreis IIIa. Pommern:
4 Gaue: Ober-Turngau, Vorpommerscher Gau, Hinterpomm. Gau, Rega-Gau.

Kreis IIIb. Mark: Provinz Brandenburg;
19 Gaue: Havelländischer Gau, Barnim-Uckermärkischer Gau, Ruppiner Gau, Prieguitz-Gau, Uckermärkischer Gau, Südwestmärkischer Gau, Zauch-Belziger Gau, Süd-Neumärkischer Gau, Nordwest-Neumärkischer Gau, Nordost-Neumärkischer Gau, Ostlausitzer Gau, Westlausitzer Gau, Südbarnimer Gau, Spreegau, Lausitzer Elstergau, Berlin I (Turnerschaft), Berlin II (Turnrat), 27 Vereine, Berlin III (Turngemeinde), Berlin IV (Turngenossenschaft).

Kreis IIIc. Provinz Sachsen: Nördlicher Teil der Provinz Sachsen, Anhalt, Braunschweiger Kreis Blankenburg.
15 Gaue: Altmärkischer Gau, Magdeburger Turnrat, Magdeburger Gau, Harz-Turngau, Harzer Turnerbund, Nordharzer Turnerbund, Hun-Fallsteingau, Anhalter Gau, Unterer Mulden-Gau, Freundschaftsbund-Gau, Jahn-Gau, Turngau Landkreis Calbe a. d. Saale, Cöthener Gau, Jerichower Gau, Elbe-Elstergau.

Kreis IV. Norden: Preußische Provinz Schleswig-Holstein, Lauenburg, Hamburg, Lübeck, beide Mecklenburg.
11 Gaue: Schleswig-Holsteinischer Nord-Gau, Schleswig-Holsteinischer West-Gau, Ostholsteinischer Gau, Westholsteinischer Gau, Elbgau, Südostholsteinischer Gau, Hamburger Gau, Hamburger Turnerschaft von 1816, Travegau, Obotritengau, Rostocker Gau, Mecklenburg-Strelitzer Gau, Ostmecklenburg. Gau, Mecklenburg. Schweiz-Gau.

Kreis V. Niederweser und Ems: Oldenburg, Bremen, und von der preußischen Provinz Hannover die Regierungsbezirke Osnabrück und Aurich, und die westlich von der Oste und Weser liegenden Teile des hannoverschen Herzogtums Bremen und der Grafschaft Hoya, sowie das Hamburger Amt Ritzebittel-Cuxhaven und das braunschweigische Amt Thedinghusen.
5 Gaue: Bremer Gau, Oldenburger Gau, Osnabrücker Gau, Ostfriesischer Gau, Turngau Wesermündung.

Kreis VI. Hannover: Regierungsbezirk Lüneburg, Herzogtum Verden, der östlich von der Oste gelegene Teil der Landdrosteien Stade und Hannover, Fürstentum Hildesheim (d. h. der nördliche Teil des Regierungsbezirks Hildesheim), Lippe-Schaumburg, Pyrmont, ehemalige kurhessische Grafschaft Schaumburg und Herzogtum Braunschweig, ohne den Kreis Blankenburg.
3 Gaue: Leine-Weser-Gau, Braunschweiger Gau, Unter-Elbe-Gau.

Kreis VII. Oberweser: Regierungsbezirk Cassel ohne Kreis Hanau, die Grafschaft Schaumburg und der Kreis Schmalkalden, der südlich von Braunschweig gelegene Teil Hannovers, Fürstentum Waldeck, Teil von Braunschweig.
6 Gaue: Harz-Gau, Ober-Leine-Gau, Werra-Gau, Nordhessisch-Waldeckscher Gau, Ober-Fulda-Gau, Harzgebirgs-Gau.

Kreis VIII. Niederrhein und Westfalen: Preußische Rheinlande (ohne die Regierungsbezirke Trier und Coblenz), Westfalen und Lippe-Detmold.
15 Gaue: Aachener Gau, M.-Gladbacher Gau, Niederrheinischer Gau, Sieg-Rhein-Gau, Niederbergischer Gau, Bergischer Gau, Emscher Gau,

Wupperthaler Gau, Minden-Ravensberger Gau, Märkischer Gau, Hellweg-Märkischer Gau, Ruhr-Gau, Lippescher Gau, Aggerthaler Gau, Siegerland-Gau.

Kreis IX. **Mittelrhein:** Großherzogtum Hessen, Regierungsbezirk Wiesbaden, Birkenfeld, von der preußischen Rheinprovinz Regierungsbezirke Trier und Coblenz, Kreis Wetzlar, vom Regierungsbezirk Cassel den nordwestlichen Teil und Kreis Hanau, nördl. Lothringen.

15 Gaue: Hessen, Main-Gau, Main-Rhein-Gau, Rheinhessen, Süd-Nassau, Gau Frankfurt a. M., Offenbach-Hanauer Gau, Rhein-Mosel-Gau, Lahn-Dill-Gau, Nahe-Idarthal-Gau, Saar-Blies-Gau, Main-Taunus-Gau, Unter-Nahe-Gau (Germania), Mittel-Mosel-Gau, Mittel-Taunus-Gau.

Kreis X. **Oberrhein:** Baden, bayerische Rheinpfalz und südl. Reichslande.

10 Gaue: Hegau, Turngau des badischen Schwarzwaldes, Breisgau, Unter-Elsaß-Gau, Karlsruher Gau, Gau Pforzheim, Rhein-Neckar-Gau, Pfälzischer Turnerbund, Main-Neckar-Gau, Markgräfler-Gau.

Kreis XI. **Schwaben:** Württemberg und beide Hohenzollern.

15 Gaue: Oberschwäbischer Gau, Ulmer Gau, Oberer Schwarzwald-Gau, Nagold-Gau, Keppler Gau, Oberer Neckar (Achalm-) Gau, Mittler Neckar-Städte-Gau, Mittler Neckar-Land-Gau, Unterer Neckar-Gau, Hohenstaufen-Gau „Städte", Hohenstaufen-Gau „Land", Braunenberg-Gau, Hohenlohe Gau, Rems-Gau, Zollern-Schalksburg-Gau.

Kreis XII. **Bayern:** Alle bayerischen Lande diesseits des Rheins (Bayerischer Turnerbund).

22 Gaue: Ingolstädter Grenz-Gau, Rosenheimer Gau, Münchener Gau, Weilheimer Gau, Niederbayerischer Gau, Oberpfälzer Gau, Nordoberfränkischer Gau, Südoberfränkischer Gau, Regnitz-Gau, Pegnitz-Gau, Ansbacher Gau, Würzburger Gau, Schweinfurter Gau, Nordschwäbischer Gau, Allgäuer Gau, Iller-Donau-Gau, Isar-Gau, Traunsteiner Gau, Mittel-Main-Gau, Oberbayerischer Gebirgs-Gau, Kitzinger Gau, Rößlau-Egerthal-Gau.

Kreis XIII. **Thüringen:** Der südlich und südwestlich von den östlichen Ausläufern des Harzes liegende Teil der Provinz Sachsen, die sächsischen Herzogtümer, beide Schwarzburg und Reuß und die preußischen Kreise Schleusingen und Ziegenrück.

17 Gaue: Ostthüringer Gau, Südthüringer Gau, Thüringisch-Fränkischer Gau, Henneberger Gau, Westthüringer Gau, Kyffhäuser-Gau, Nordostthüringer Gau, Weiße Elster-Gau, Osterländischer Gau, Mittelthüringer Gau A, B und C, Saale-Gau, Thüringer-Wald-Gau, Schmalkalde-Felda-Gau, Nordwestthür. Gau, Reußischer Gau.

Kreis XIV. **Sachsen:** Königreich Sachsen.

29 Gaue: Sächsischer Oberlausitz-Gau, Nördlicher Oberlausitz-Gau, Oberlausitzer Gebirgs-Gau, Meißner Hochland-Gau, Mittel-Elbe-Gau, Müglitzthal-Gau, Dresdener Gau, Nieder-Elbe-Gau, Freiberger Gau, Augustusburger Gau, Flöhathal-Gau, Obererzgebirgs-Gau I, Obererzgbirgs-Gau II, Kohlenfeld-Gau, Vogtländischer Gau, Südvogtländischer Gau, Westlich-Sächsischer Grenz-Gau, Niedererzgebirgischer Gau, Chemnitz-Muldenthal-Gau, Turngau der Chemnitzer Umgebung, Mulden-Zschopauthal-Gau, Mittel-Mulden-Gau, Sächsischer Jahngau, Leipziger Schlachtfeld-Gau, ferner der Allg. T.-V. zu Leipzig (Turnerstraße), der Leipziger T.-V. (Westvorstadt), T.-V. zu Chemnitz, T.-Gemeinde zu Zwickau.

Kreis XV. **Österreich.**

15 Gaue: Aupa-Elbe-Gau, Böhmerwald-Gau, Jeschken-Iser-Gau, Mährisch-Schlesischer Gau, Moldau-Elbe-Gau, Nordböhmischer Gau, Nordwestböhm. Gau, Ober-Egerer Gau, Oberösterreich. Salzburger Gau, Ostmark-Gau, Südösterreich. Gau, Tyrolischer Gau, Voralberger Gau, Westböhmischer Gau, Gau Wien und Umgebung.

Statistische Erhebungen

innerhalb der Deutschen Turnerschaft am 1. Januar 1891.

Allgemeines Ergebnis.

Kreis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Zahl der Vereinsorte	Einwohnerzahl der Vereinsorte, die berichtet haben	Zur Deutschen Turnerschaft gehören		Vereinsangehörige über 14 Jahre	An den Turnübungen nahmen Teil	Davon sind Zöglinge	Zur Vereinskasse steuernde Mitglieder	Zahl der Vorturner	Durchschnittsbesuch der Vorturnerstunden	Zahl d. über d. Turnbesuch buchführenden Vereine?	Wie viel Stücke d. „D. T.-Z." halten die Vereine?	Wie viel Vereine halten die „D. T.-Z." nicht?	Wie viel Vereine turnen im Winter nicht?	Wie viel Vereine sind Eigentümer		Wie viel Schulturnhallen sind vorhanden?	Wie viel Vereine benutzen eine Schulturnhalle?	Neue Vereine sind 1890 entstanden	Vereine sind 1890 eingegangen	Vereine haben nicht berichtet, obwohl sie zur Deutsch. Turnerschaft gehören	Vereine, welche nicht zur D. Turnersch. gehören.	Zur Deutschen Turnerschaft, aber zu keinem Gau gehörten Vereine am	
			Vereine	Gaue											eines Turnplatzes?	einer Turnhalle?							1./1. 1890	1./1. 1891
Sa.	3603	25156180	4252	229	421726	211559	58286	349593	21127	14034	3705	4311	717	527	591	278	1859	865	313	59	70	511	103	107

Dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft gehören gegenwärtig neben den 20 Kreisvertretern (der Kreis XV, Österreich, hat vier Kreisvertreter) an:

1) **Vorsitzender:** Alfred Maul, Direktor der Turnlehrer-Bildungsanstalt in Karlsruhe.
2) **Geschäftsführer:** Dr. med. Ferdinand Goetz, praktischer Arzt in Leipzig-Lindenau.
3) **Stellvertretender Vorsitzender:** Professor Boethke in Thorn.
4) Oberturnlehrer Moritz Zettler in Chemnitz.
5) Dr. med. F. A. Schmidt, Vorsitzender des Turnvereins in Bonn, Martinstr. 6, Schriftführer.
6) Kaufmann J. Hoppe, Berlin C., Auguststr. 29.

Vom Turntage gewählt bis 31. Juli 1895.

Seit 1879 giebt der Geschäftsführer der Deutschen Turnerschaft, Dr. med. Ferdinand Goetz, in der Regel in einem Zwischenraume von vier Jahren im Auftrage des Ausschusses der Deutschen Turnerschaft ein Handbuch heraus, welches eine Zusammenstellung alles dessen, was zur Kenntnis der Turnerschaft und zur Durchführung eines gesunden Turnlebens nötig erscheint, enthält. Wir entnehmen demselben, welches gegenwärtig neu verlegt ist, folgende Mitteilungen, die für die Leser unseres Volksturnbuches Interesse haben dürften.

Winke und Regeln für das turnerische Leben in den Kreisen, Gauen und Vereinen.

1. Allgemeines. Die von den Kreisturntagen alle vier Jahre zu wählenden Kreisvertreter stehen an der Spitze des Kreises, — sie sind die Vertreter der Deutschen Turnerschaft und ihres Ausschusses im Kreise und die Vertreter der Kreise im Ausschusse. Sie haben auf Grund der Geschäftsanweisung für den Ausschuß von 1876 (Handbuch Seite 44) das turnerische Leben, die Entwickelung eines tüchtigen Turnbetriebes, sowie die Einigkeit und den sittlichen Geist der Turner in den Kreisen und Gauen zu fördern. Alljährlich am 1. Januar haben sie die statistische Erhebung über den Stand der Turnsache im Kreise auszuführen.

Ein gedeihliches Wirken der Kreisvertreter und eine gesunde Entwickelung der Turnsache ist nur mögjich, wenn die Behörden der Kreise, Gaue und Vereine richtig geordnet und ihre Mitglieder thätige und treue Mitarbeiter im Geiste der Deutschen Turnerschaft sind und wenn jeder einzelne Turner sich als Glied des großen Ganzen fühlt und seine Schuldigkeit auf dem Turnplatze, wie in seinem ganzen Leben thut. Dazu gehören:

a) eine tüchtige Einrichtung der Kreise, wie sie jetzt in allen Kreisen durchgeführt ist, mit einem Kreisausschusse als leitende Behörde, dessen Vorsitzender der Kreisvertreter ist und dem als turnerischer Leiter womöglich ein Kreisturnwart angehört;

b) eine zweckmäßige Einteilung der Kreise in Turngaue, der sich die Vereine nicht nach ihrer Laune, sondern nach ihrer örtlichen Lage einzufügen haben;

c) zeitweilige Versammlungen sämtlicher Gauturnwarte unter Leitung des Kreisturnwartes und regelmäßige Gauvorturnerstunden unter Leitung der Gauturnwarte, — bei größeren Gauen mit Einteilung

in Bezirke. — Beide sind die Grundbedingungen einer einheitlichen fortschreitenden Entwickelung des Turnbetriebes in allen Vereinen und Gauen;

d) Befolgung der Anordnungen der Kreisvertreter und Kreisausschüsse — namentlich pünktliche Zahlung der Steuern an Turnerschaft, Kreis und Gau — am besten gleich durch die erhöhte Gausteuer — und ebenso pünktliche und klare Beantwortung der Fragekarten bei den alljährlichen statistischen Erhebungen. Die Einrichtung der Deutschen Turnerschaft ist den Turngenossen mit Hilfe des „Handbuches" in den Versammlungen darzustellen und in ihrer Größe und Tüchtigkeit lieb zu machen; das Handbuch erhält jeder Verein unentgeltlich — weitere Stücke sind für 60 Pfennig im Buchhandel oder direkt vom Verleger zu beziehen.

e) Durchführung der von der Deutschen Turnerschaft aufgestellten Grundsätze und Ordnungen, — namentlich gilt dies auch von den in der deutschen Turnfestordnung aufgestellten Regeln für das Wettturnen, — es darf nicht jeder Gau seine besondere Wettturnordnung haben wollen;

f) Einführung gleichmäßiger Mitgliedskarten in den Gauen und Kreisen (Muster siehe am Schluß, Seite 43).

g) Halten und Lesen des Organs der Deutschen Turnerschaft, „Deutsche Turn-Zeitung" (Leipzig, Eduard Strauch; durch die nächste Postanstalt oder durch die Buchhandlungen für vierteljährlich 1 Mk. 50 Pf. zu beziehen). Es ist die Pflicht der zur Deutschen Turnerschaft gehörenden Vereine, das Organ derselben zu lesen und dessen Inhalt der Mehrzahl der Vereinsgenossen durch Aushängen im Turnlokal, durch Umgehenlassen bei den Vorstandsmitgliedern, Vorturnern und in den einzelnen Riegen zur Kenntnis zu bringen. — Ohne Kenntnis der „Deutschen Turn-Zeitung" ist ein geistiges Zusammenleben mit der gesamten Deutschen Turnerschaft nicht möglich. — Dabei bietet die „Turn-Zeitung" regelmäßig turnerische Übungsgruppen. — Die etwa im Kreise bestehenden Kreis- bez. Gaublätter sind selbstverständlich in gleicher Weise in den Vereinen zu halten und zu verbreiten.

2. Verbreitung des Turnens. Das Turnen kann nur dann immer mehr eine nationale Bedeutung gewinnen und zur wahren Volkssache werden, wenn die Möglichkeit geboten wird, daß Jeder aus dem Volke daran teilnehmen kann. Dazu gehört:

a) Durchführung des schon auf dem Turntage zu Leipzig 1863 aufgestellten Grundsatzes, „die Aufnahme in die Vereine ist von allen hindernden Bedingungen zu befreien". Daher am besten Aufnahme aller Jünglinge, die das 14. Jahr erreicht haben, und aller Männer, die deutsche Turner werden wollen, ohne Abstimmung und ohne weitere Bedingung, als die, daß sie unbescholten sind; Aufnahme der Mitglieder anderer Vereine beim Wechsel des Aufenthaltsortes ohne Eintrittsgeld, — wobei jedoch als Regel festzuhalten ist, daß bei mehreren Vereinen in einem Orte oder bei sehr nahe gelegenen Vereinen die Aufnahme Übertretender nur bei Nachweis der Erfüllung aller Pflichten gegen den früheren Verein erfolgen darf;

b) Förderung des Turnens und der Jugendspiele der männlichen und weiblichen Schuljugend, besonders wo dasselbe noch nicht obligatorischer Unterrichtsgegenstand geworden ist;

c) Heranziehung der aus der Schule entlassenen Jugend durch unentgeltliche oder möglichst billige Gelegenheit zum Turnen in den Vereinen, sei es gemeinsam mit den Erwachsenen, oder, was besonders in großen Vereinen sich nötig machen wird, in besonderen Jugendabteilungen. Das Augenmerk ist besonders auf die Schüler der Forbildungsschulen, wo solche bestehen, und auf die Lehrlinge der verschiedenen Gewerbe zu richten, um sie dem entnervenden Herumlottern und so mancher drohender Verführung zu entziehen und sie zu tüchtigen Turnern und sittlichen Jünglingen zu machen;

d) Benutzung der Zeitungen und Ortsblätter zur Empfehlung des Turnens.

e) Pflege einfacher deutscher Sitte und Vermeidung alles äußeren Putzes und Tandes; Turneruniformen und auffallende Anzüge, bunte Mützen und Bänder und Alles, was, abgesehen von dem grauen Turneranzuge, den Turner als absonderlichen Menschen erscheinen läßt, ist zu verbannen, — denn ernstere Männer und Jünglinge und Glieder der gebildeteren Stände werden von der Teilnahme an den Turnvereinen zurückgeschreckt, wenn diese durch äußeren Tand zwischen sich und Anderen eine Kluft schaffen; jeder Turnverein muß so beschaffen sein, daß jeder Ehrenmann mit Freude daran teilnehmen kann;

f) Pflege der volkstümlichen Turnübungen — Frei- und Ordnungsübungen, Laufen, Gewichtheben, Klettern, Springen, Werfen, Ringen, Fechten, — Pflege vor allem auch der deutschen Spiele neben den Gerätübungen, damit Jeder das findet, was ihm zusagt und damit auch unter den bescheidensten Verhältnissen frisch und fröhlich geübt werden kann; die Spiele sind namentlich an Sonn- und Feiertagen vorzunehmen;

g) Pflege einer echten, schönen, durch Gesang erhöhten Geselligkeit. Der Männergesang muß ein treuer Genosse der Turnsache sein, — der Turner soll unsere herrlichen deutschen Freiheits-, Vaterlands- und Volkslieder ganz kennen, — nicht bloß deren erste Zeilen;

h) Teilnahme an vaterländischen Erinnerungs- und anderen Volksfesten (Sedantag) und Teilnahme an nützlichen öffentlichen Einrichtungen, z. B. Feuerwehren und Rettungsmannschaften, in welchen das Turnen jedoch nicht aufgehen darf, — Sanitätsmannschaften zur Pfege und Transport von Kranken und Verwundeten ꝛc. ꝛc.;

3. Ordnung in den Vereinen.

a) Zur Erzielung eines tüchtigen Turnbetriebes dienen unter Leitung der Turnwarte die Vorturnerstunden und die Benutzung guter Turnbücher. Der Ausschuß der Deutschen Turnerschaft hat bearbeiten lassen:

Lion, J. C., Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen, 7. Aufl. Mit 133 Holzschnitten. Bremen 1888, Heinsius.

— Die Turnübungen des gemischten Sprunges. Dargestellt in Bild und Wort. 3. Auflage. Mit 305 Holzschnitten. Hof 1893. Rud. Lion (G. A. Grau & Cie.).

Von anderen Büchern seien aus der reichen Zahl tüchtiger Werke nur erwähnt:

im Allgemeinen:

Hirth, Georg, Das gesamte Turnwesen. Ein Lesebuch für deutsche Turner. Mit 8 Bildnissen. Leipzig 1865, Keil. (Vergriffen.) Erscheint 1893 in neuer Auflage bei Rud. Lion (G. A. Grau & Cie.) in Hof.

Euler, Prof. Dr. Carl, Encyklopädisches Handbuch des gesamten Turnwesens und der verwandten Gebiete. Wien, Pichlers Wittwe & Söhne. Erscheint 1893.

Für Frei-, Ordnungs-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen:

Furtz, L., Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen. Mit 237 Holzschnitten. 3. Aufl. Hof 1892, Rud. Lion (G. A. Grau & Cie.).

Maul, A., Anleitung für den Turnunterricht ꝛc. II. Teil. 4. Auflage. Die Frei-, Stab-, Hantel- und Ordnungsübungen. Karlsruhe 1887, Braun.

Haffner, E., Abbildungen zum II. Teil vorstehenden Werkes. Offenburg 1881.

Frohberg, W., Übungsbeispiele aus dem Gebiete der Frei-, Ordnungs-, Hantel- und Stabübungen. 4. Aufl. Leipzig 1890, Strauch.

Hohenacker und **Wüst,** Ordnungs- und Stabübungen nach Jäger. Ulm 1892, Frey.

Bettler, Schule der Stabübungen. Mit Illustrat. 2. Auflage. Leipzig 1891, Strauch.

Schröter, C., Hantelübungen in Wort und Bild. Hof, Rud. Lion. 1. Teil. Mit 57 Holzschnitzen. 2. Teil. Mit 44 Holzschnitten. G. A. Grau & Cie.

Muley, Die wichtigsten Ordnungen, Frei-, Hantel- und Eisenstabübungen mit deren Befehlsweisen für den XV. Kreis. Wien 1887.

Wortmann, Keulenschwingen. Mit 78 Holzschnitten. 2. Aufl. Hof 1892. Rud. Lion (G. A. Grau & Cie.).
Zettler, Turnen mit der Keule. Leipzig 1884.

Für das Geräteturnen, als Anleitung für die Vorturner etc.:

Furitz, Ludw., Merkbüchlein für Vorturner. 10. Aufl. Mit 276 Holzschnitten. Hannover 1893, Hahn.
Böttcher, Alfr., Vorturnern zu Rat und That. 2. Aufl. Bremen 1888. Heinsius.
Döhnel. Fritz, Vorturnerübungen. Mit 200 Holzschnitten. 3. Aufl. Gera 1891, Burow.
Maul, Turnübungen am Reck, Barren, Pferd- und Schaukelringen. Karlsruhe 1888.
Frohberg, Übungsbeispiele aus dem Gebiete des Geräteturnens. 4. Auflage. Leipzig 1891.
Übungstafeln für das Riegenturnen. Herausgegeben vom Vorstande der Berliner Turnerschaft. Berlin 1879.
Anleitung für die Vereinsturnwarte ꝛc. Zusammengestellt von Vormann, Maybusch, Mayer. Hagen 1880.

Für Spiele:

GutsMuths, J. C. F., Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes. 8. Aufl. Herausgeben von J. C. Lion. Hof 1893, Rud. Lion (G. A. Grau & Cie.).
Schröter, C., Turnerspiele für Schulen und Vereine. Barmen 1890.
Koßkrausch, Dr. und **Marten**, Turnspiele nebst Anleitung zu Wettkämpfen und Turnfahrten. Mit 12 Figuren. 4. Auflage. Hannover 1891, C. Meyer.
Lion, J. C., und **Wortmann**, Katechismus der Bewegungsspiele. Leipzig 1891, J. J. Weber.

Für das Fechten:

Lion, J. C., Das Stoßfechten, zur Lehre und Übung in Wort und Bild. Mit 26 Holzschnitten. Hof 1882, Rud. Lion (G. A. Grau & Cie.). Dazu: Lehrgang.
Eiselen, E. W. W., Das deutsche Hiebfechten. Neu bearbeitet von A. M. Böttcher und C. Wassmannsdorf. Mit Abbildungen. Lahr 1882, Schauenburg.
Fernin, Anleitung zum Betrieb des Stoß- und Hiebfechtens in Turnvereinen. Danzig, Selbstverlag.

Für Anfertigung guter Geräte:

Lion, J. C., Werkzeichnungen von Turngeräten für Turnanstalten jeder Art. 60 Tafeln. Mit Erläuterungen. 3. Auflage. Hof 1883, Rud. Lion (G. A. Grau & Cie.). (Sie entsprechen den vom technischen Unterausschuß aufgestellten Richtmaßen.)

Als Anleitung zum Schwimmen ist zu empfehlen:

Euler, Prof. Dr. Carl, Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst. Berlin 1891.

Als Richtschnur endlich für das ganze turnerische Leben:

Goetz, Ferd., Vom rechten Turnleben. Ein Not- und Hilfsbüchlein für Turner und solche, die es werden wollen. Leipzig 1891. W. Strauch. Preis 8 Pfg. Empfiehlt sich zur Massenanschaffung für alle Vereinsmitglieder.
Thurm, M., Deutsche Turnerbibel. Crefeld, Lehner.

Ein Bild der gesamten turnerischen Literatur bietet das Verzeichnis der Bücher des „Archiv der Deutschen Turnerschaft".

b) Zur regelmäßigen Eintragung des Turnbetriebes empfehlen sich die vom Geschäftsführer Goetz-Leipzig-Lindenau herausgegebenen, im Verlage des dortigen Männerturnvereins erscheinenden und von dem Herausgeber, sowie von der Buchhandlung Ed. Strauch-Leipzig und Rud. Lion-Hof zu beziehenden Tagebücher für Turnvereine (3 Mk. für 1000 Abende) oder

die vom Turnvereine in Salzburg zu beziehenden Riegenbücher 30 Pfg. pro Riege und Jahr), desgl. die Tagebücher von Gippers-Crefeld.

c) Für die Einrichtung des Turnbetriebes ist zu empfehlen: Der Turnabend beginnt mit einem kurzen Kürturnen; dann folgt auf Ruf des Turnwarts das Antreten der Riegen in Stirnreihen und auf „Marsch" der Abmarsch zu den Geräten; dann Befehl „Antreten zum Wechseln der Geräte", Antritt der Riegen in Stirnreihen und auf „Marsch" Abmarsch zu dem zweiten Geräte. In gleicher Weise erfolgt der Antritt zu den Freiübungen. Den Schluß des Abends bildet wieder ein kurzes Kürturnen, das auf das Schlußzeichen sofort abzubrechen ist und mit Bringen der Geräte an ihren Ort schließt. Die Einführung einer solchen Ordnung ist leicht und belohnt sich selbst.

d) Für das Geräteturnen ist im Voraus ein Turnplan für die Rigen nach Maßgabe der vorhandenen Geräte und deren Wichtigkeit für den Turnbetrieb festzusetzen und in dem Turnbetrieb auszuhängen.

e) Bei allen Übungen ist in erster Linie auf stramme und schöne Haltung und genaue Ausführung zu sehen; dem Turner soll nicht nur Kraft innewohnen, — er soll in seiner ganzen Erscheinung, in fester, sicherer und schöner Haltung das Bild eines ganzen Mannes sein, — auf dem Turnplatze, beim frohen Fest, — im ganzen Leben! Daß es so sei oder doch werde, dafür haben die Vorturner zu sorgen, denen für die größere Mühe auch die hohe Freude wird, tüchtige Riegen heranzubilden; auch der kleinste Fehler muß gerügt und die Übung wiederholt werden, bis sie gelingt. Am schädlichsten wirkt hierbei das Vornehmen zu schwerer Übungen mit Anfängern.

f) Zur Förderung frischen Turnersinnes und tüchtiger Leistungsfähigkeit sind den Vereinen, Turnfahrten, die nicht Kneip- und Bummelfahrten werden dürfen, sondern auch zu strammen Märschen, Turnspielen und volkstümlichen Übungen Gelegenheit bieten sollen, zu empfehlen. Als Anleitung dazu kann Fleischmann's Buch „Wanderungen, Turnfahrten und Schülerreisen", Leipzig, Strauch, dienen.

g) Zur Förderung der allgemeinen und der speziell turnerischen Bildung der Mitglieder empfehlen sich Anlage von Büchersammlungen turnerischen und vaterländisch-geschichtlichen Inhalts, — sowie die Benutzung des von der Deutschen Turnerschaft gegründeten, unter Verwaltung ihres Geschäftsführers stehenden „Archivs der Deutschen Turnerschaft", welches ein Sammelpunkt der gesamten turnerischen und auf die Geschichte der Turnerei und der Leibesübungen überhaupt bezüglichen Litteratur, sowie von Turnhallenplänen 2c. ist. Die Vereine sind zugleich ersucht, alle ihre Drucksachen und sonstige Büchergeschenke passender Art dem Geschäftsführer für das Archiv zu übersenden. Die Bedingungen über die Benutzung des Archivs sind auf Seite 43 zu finden.

h) Allen Vereinen ist die Erwerbung eines Turnplatzes und einer Turnhalle dringend zu empfehlen und denen, die solchen Besitz oder sonst Geldmittel haben, ist zu raten, mit Hilfe der in den Einzelländern bestehenden Gesetze über die Erlangung der Rechte einer juristischen Person die erforderlichen Schritte zur Erlangung solcher Rechte zu thun; ein diesbezüglicher Grundgesetzentwurf steht in Nr. 25 der „Deutschen Turn-Zeitung" von 1874.

4. Einigkeit. Wenn auch in großen Städten räumliche und andere Verhältnisse öfter das Bestehen mehrerer Turnvereine mit sich bringen, so ist doch das Bestehen von zwei, drei und mehr Turnvereinen in kleineren, selbst in den kleinsten Orten eine höchst betrübende Erscheinung. Untauglichkeit bestehender Vereine, Ausschließung einzelner Stände und persönliche Streitigkeiten sind meist die Ursachen der Gründung zweiter und dritter Vereine. Der erste Grund soll aber nur zur Einsetzung der ganzen Manneskraft für Hebung des alten Vereines führen; — der zweite Grund wird überall schwinden, wenn man an Stelle der Abstimmung die freie Aufnahme jedes Unbescholtenen setzt; — der

dritte Grund sollte unter Männern, die nach einem hohen Ziele streben, nie vorkommen, — die Person hat stets hinter der Sache zurückzustehen! Sorge also jeder Einzelne und jeder Verein dafür, daß Eintracht überall die Turner beseele, — wir sind es der Ehre unserer Sache schuldig, denen, die nicht zu unseren Kreisen gehören, nicht das Schauspiel innerer Zerspaltung zu geben.

Bestehen aber einmal mehrere Turnvereine in einem Orte, so sollen sie sich wenigstens mit einander gut vertragen und nicht der Welt das traurige Schauspiel geben, daß Vereine, die dasselbe Ziel verfolgen, sich gegenseitig befehden und bekämpfen!

Das sicherste Mittel, wieder zu Frieden und Eintracht zu gelangen, ist, daß die getrennten Vereine eines Ortes einem Gaue angehören; das gemeinsame Arbeiten, das gegenseitige Kennenlernen bricht am besten mit der Zeit allen Feindschaften die Spitze ab.

5) Gründung neuer Turnvereine. Jedem Turner muß es am Herzen liegen, die Turnsache auszubreiten und jeder Verein hat die Pflicht, für dieses Ziel zu arbeiten und neue Vereine der Nachbarschaft durch Sendung von Vorturnern, durch Besuch und auf alle Art zu fördern und zu unterstützen. Im Allgemeinen empfehlen sich für die Gründung neuer Vereine außer den oben unter 1—4 erwähnten, für alle Vereine geltenden, folgende Regeln:

a) Lassen die Verhältnisse eines Ortes vermuten, daß daselbst ein lebensfähiger Turnverein gebildet werden kann, so bespreche man mit einigen angesehenen Männern und den tüchtigsten jungen Leuten die Gründung eines Turnvereins und lade dann junge Leute, welche aktive Turner werden könnten, sowie überhaupt das allgemeine Wohl fördernde Männer, zum Beitritt ein und lasse die Grundbestimmungen in einer einzuberufenden Versammlung durchberaten und feststellen. Mustersatzungen sind von benachbarten Turnvereinen, wie aus dem Archiv der Deutschen Turnerschaft leicht zu bekommen.

b) Zum Vorstand werden nach der Größe des Vereins fünf bis sieben Mitglieder erwählt und zwar ein Vorsitzender oder Sprecher, der den Verein nach innen und außen vertritt und die Versammlungen anberaumt und leitet, ein Turnwart, der den Turnbetrieb leitet, ein Zeugwart, der die Geräte verwaltet, ein Schriftwart, der die schriftlichen Ausfertigungen besorgt und ein Kassenwart, der die Kasse führt. In kleinen Vereinen kann der Turnwart zugleich Zeugwart und der Kassenwart zugleich Schriftwart sein.

c) Sobald der Verein gegründet ist, werde der nötige Turnraum (wenigstens ein Sommerturnplatz, besser aber dazu auch ein Winterturnsaal) vorläufig mietweise beschafft und, wenn möglich, das nötige Turngerät, Reck, Barren, Sprunggerät und thunlichst ein Pferd angekauft. Jedenfalls ist aber sofort mit dem volkstümlichen Übungen (siehe 2, f.) der Anfang zu machen. Alles auf das Vereinsleben bezügliche ist den Vereinsgenossen mitzuteilen und sind dieselben zu veranlassen, thunlichst bald den Anschluß des Vereins an den nächsten Turngau zu bewirken, bei dem Kreisvertreter des Kreises sich anzumelden, die „Deutsche Turn-Zeitung" zu bestellen, das „Handbuch der Deutschen Turnerschaft" vom Geschäftsführer der letzteren zu erbitten ꝛc.

6. Zum Schlusse sei noch erwänt, daß laut Grundgesetz der Deutschen Turnerschaft dasselbe jedem Mitgliede des Turnvereins auszuhändigen ist. Es liegt daher den Vereinen die Pflicht ob, das Grundgesetz der Deutschen Turnerschaft ihren Vereinsgesetzen vordrucken zu lassen. Stücke sind auch zum Selbstkostenpreis vom Geschäftsführer zu beziehen.

Entwurf zu einer Mitgliedskarte.

Deutsche Turnerschaft.

Kreis..... **Turngau**.....

.....**Turnverein** zu.....

(Name) .....

aufgenommen am..... .....18 ....

Obengenannter hat bis zu seinem am.....18 .... **erfolgten Austritte seine Verpflichtungen gegen den Verein pünktlich erfüllt.**

..... **den**.....18

Der Turnrat.

.....

Auf der Rückseite sind zwölf Fächer mit den Monatsnamen behufs Abstempelung bei Zahlung der Steuern aufzudrucken.
Die Farbe der Karten hat alljährlich zu wechseln.

Mit Schärfe und Gründlichkeit ist in dem obigen gehaltreichen Dokumente der Weg bezeichnet, auf dem in zeitgemäßer Fortentwickelung das Turnwesen immer höherer Blüte zugeführt werden sollte. Arbeit an *selbsteigener* Veredlung, Arbeit im *Vereine* mit Strebungsgenossen, Arbeit im großen *Bunde* der deutschen Turnerschaft: dies sind die Hebel, welche unausgesetzt in Bewegung gehalten werden müssen, wenn aus den toten Buchstaben sich segenreiches Wirken und Leben gestalten soll. Ehe wir aber diesen Abschnitt zu Ende führen, müssen wir noch auf drei wichtige Einrichtungen der Deutschen Turnerschaft hinweisen. Das sind:

1. Das Archiv der Deutschen Turnerschaft.

Dasselbe besteht gegenwärtig aus ungefähr 4600 Bänden, und enthält die gesamte neuere Turnlitteratur, einen großen Teil der älteren Litteratur über Leibesübungen, namentlich aus der *Jahn*'schen Zeit, ferner Jahresberichte, Grundgesetze, Turnhallenpläne, Feuerwehrschriften, Abbildungen, Akten der Deutschen Turnerschaft 2c. Das Archiv wird in einem gemieteten Raume der Turnhalle des Männerturnvereins zu Lindenau aufbewahrt. Archivar ist d. Z. Dr. *Goetz* in Leipzig-Lindenau, an den alle Zuschriften zu richten sind. Das neueste Bücherverzeichnis erschien 1885, der erste Nachtrag 1887, der zweite 1891. Die Verleihung der Werke des Archives erfolgt auf bei demselben gestellten Antrag durch den Archivar

an alle zur Deutschen Turnerschaft gehörenden, ihre Pflichten gegen diese erfüllt habenden Vereine ohne weiteres;
an einzelne Mitglieder der betreffenden Vereine nach Ermessen des Archivars, unter vorheriger Einholung von Erkundigungen;
an nicht zur Turnerschaft gehörige Personen ebenfalls, wenn genügende Sicherheit vorliegt.

Jeder Entleiher erhält bei Übersendung eine Empfangsbescheinigung, welche die einschlagenden Bestimmungen der Archivordnung zugleich enthält und die sofort unterschrieben zurückzusenden ist.

Die Verleihung geschieht, wenn nicht ein anderweitiger Antrag vorliegt und vom Archiv genehmigt wird, auf vier Wochen. Eine Verlängerung dieser Frist kann nur auf vor Ablauf derselben gestellten Antrag vom Archivar bewilligt werden. Die geliehenen Werke sind sauber gehalten und unversehrt frankiert zurückzusenden. Für etwaigen Schaden, den der Archivar sofort dem Entleiher zu melden hat, haftet der Entleiher.

2. Deutsche Jahnstiftung.

Die Jahnstiftung wurde auf dem Deutschen Turntage am 2. August 1863 in Leipzig auf Antrag von Dr. Ferd. Goetz gegründet und mit einem Stiftungskapitale von 400 Thalern dotiert. Sie trat am 25. Dezember 1865 mit 1658 Thaler 9 Groschen ins Leben; 1877 erwarb sie, nach Änderung ihres Grundgesetzes, die Rechte einer juristischen Person und übernahm das ihr von dem Komitee zur Beschaffung einer Jahresrente für die Wittwe Jahn's überwiesene eiserne Kapital von 9000 Mark. Das Stiftungskapital betrug am 1. Januar 1891 14634 Mark 87 Pf., der Gesamtbesitz also 23634 Mark 87 Pf. Mitgliederzahl 97. Gewährt wurden an Pensionen bis jetzt 13617 Mark, und aus den Zinsen des eisernen Kapitals 4915 Mark Unterstützungen. Unterstützt werden gegenwärtig 8 Turnlehrer, 12 Wittwen und 5 Kinder mit 347 Anteilen, auf deren jeden 2 Mark 76 Pf. kommen. Die Zinsen des eisernen Kapitals werden außerdem zu Erhöhungen der Pensionen, Ehrengaben und Unterstützungen an bedürftige Turnlehrer verwendet. Im jetzt erfüllten ersten Vierteljahrhundert sind aus der Hauptkasse 17275 Mark Pensionen bezw. Unterstützungen, aus der Hilfskasse des eisernen Kapitals von 9000 Mark an Unterstützungen und Ehrengaben 4915 Mark verteilt worden. Die durch die Hauptkasse unterstützten 23 Nummern der Mitgliederliste erhielten die von ihnen geleisteten Beitragszahlungen von 1578 Mark, 14535 Mark feste Pensionen und 2740 Mark außerordentliche Unterstützungen ausgezahlt.

Satzungen der Deutschen Jahnstiftung.

(Beschlossen zu Leipzig am 17. September 1877.)

§ 1. Name. Der auf dem III. Deutschen Turntage in Leipzig am 2. August 1863 zu Gunsten der Deutschen Turnlehrer begründete Verein führt den Namen „Deutsche Jahnstiftung" und übt die Rechte einer juristischen Person aus.

§. 2. Sitz. Die Deutsche Jahnstiftung hat ihren Sitz in Leipzig und ihren Gerichtsstand bei dem Amtsgericht daselbst.

§ 3. Zweck. Der Zweck der Deutschen Jahnstiftung ist:

a) Den ihr als Mitglieder (Anteilnehmer) beitretenden Turnlehrern, wenn sie zur Ausübung ihres Berufes unfähig geworden sind und, nach ihrem Ableben, deren Witwen und eheleiblichen Waisen, letzteren bis zum vollendeten 14. Jahre, auf dem Wege der Selbsthilfe jährliche Pensionen und im Notfalle außerordentliche Unterstützungen zu sichern und

b) überhaupt Turnlehrer, deren Angehörige und andere Männer, die sich um die Turnsache hervorragende Verdienste erworben haben, im Bedürfnisfalle und ohne Rücksicht auf ihre Mitgliedschaft, aus den Zinsen des in § 6 unter a erwähnten eisernen Kapitales zu unterstützen.

§ 4. Mitglieder. Mitglieder (Anteilnehmer) der Jahnstiftung kann Jedermann werden, der regelmäßig Turnunterricht erteilt. Ob diese Bedingung vorhanden ist, darüber entscheidet der Vorstand auf Grund der Beantwortung auszusendender Fragebogen und vollzieht dann bejahenden Falles die Aufnahme.

Die Mitgliedschaft erlischt

a) durch den Tod;
b) durch freiwilligen Austritt;
c) durch trotz zweimaligen schriftlicher Mahnung ein Jahr langes Nichtzahlen der Beiträge;
d) durch freiwillige Aufgabe des Turnunterrichtes;
e) durch Ausschluß, welchen der Vorstand wegen unehrenhaften Betragens eines Mitgliedes derart verfügen kann, daß die von dem Ausgeschlossenen gezahlten Jahresbeiträge, abzüglich einem Viertel derselben, aus den zu außerordentlichen Unterstützungen verfügbaren Mitteln zurückerstattet werden.

§ 5. Beiträge. Jedes Mitglied zahlt jährlich bis 1. März kostenfrei an den Sitz des Vorstandes, beziehentlich an den Kassierer, 6 Mark, so lange es fähig ist, eine Turnlehrerstelle zu verwalten.

Der Betrag für das Jahr, in welchem der Eintritt erfolgt, ist sofort bei der Aufnahme zu entrichten.

§ 6. Mittel der Stiftung. Die Mittel der Deutschen Jahnstiftung bestehen aus:

a) dem vom Komitee zur Beschaffung einer Jahresrente für die Witwe Jahn's überwiesenen eisernen Kapitale von 9000 Mark;
b) den übrigen Stiftungskapitalien;
c) freiwilligen Beiträgen und Geschenken;
d) den Jahresbeiträgen.

§ 7. Vorstand. Der Vorstand (Verwaltungsrat) der Deutschen Jahnstiftung besteht aus fünf Personen, von denen der Ausschuß der Deutschen Turnerschaft drei, die Gesamtheit der Mitglieder zwei auf drei Jahre wählen.

Sollten die vorgedachten Ernennungen einmal nicht rechtzeitig zu bewerkstelligen sein, so ist der bestehende Vorstand ermächtigt, die Geschäfte einstweilen weiterzuführen und nötigenfalls durch Zuwahl geeigneter Mitglieder sich so zu ergänzen, daß mindestens zwei Vorstandsmitglieder aus der Zahl der Anteilnehmer genommen sind. Es muß jedoch jede solche einstweilige Geschäftsführung aufhören, sobald die Zeitläufte die in diesem Paragraphen vorgeschriebenen Wahlen möglich machen. Der Vorstand wählt alle drei Jahre aus seiner Mitte einen Vorsitzenden, dessen Stellvertreter, sowie einen Geschäfts- und Kassenführer und dessen Stellvertreter, und einen Schriftführer.

Ebenso wählt der Vorstand alljährlich aus der Zahl der Anteilnehmer zwei Kassenprüfer.

Der Vorstand vollzieht seine Beschlüsse und Vollmachten durch Unterschrift des Vorsitzenden und Geschäftsführers, beziehentlich deren Stellvertreter. Ebenso sind Eide vom Vorsitzenden und Geschäftsführer, beziehentlich deren Stellvertretern zu leisten.

§. 8. Beschlußfassung und Wahl durch die Mitglieder. Die Mitglieder (Anteilnehmer) wählen alle drei Jahre schriftlich auf eine in dem § 9 gedachten Vereinsorgane erlassene Aufforderung des Vorstandes, spätestens im Dezember, für die nächsten drei Jahre zwei Mitglieder in den Vorstand.

Weitere gemeinsame Beschlußfassungen finden nicht statt.

§ 9. Bekanntmachungen. Das Organ der Deutschen Jahnstiftung, in dem alle Bekanntmachungen über die Wahl des Vorstandes und über die Rechnungsablegung zu erfolgen haben, ist zur Zeit die „Deutsche Turn-Zeitung" (Leipzig, Verlag von Ed. Strauch). Die in dem Vereinsorgane erfolgte Bekanntmachung der Wahl genügt zur Legitimation der Vorstandsmitglieder.

§ 10. Verwaltung. Das Geschäftsjahr der Stiftung ist das Kalenderjahr.

Zu Anfang jedes Kalenderjahres legt der Vorstand einen Rechenschafts- und Kassenbericht in der als Organ der Jahnstiftung bezeichneten Zeitung ab.

§ 11. Pension der Mitglieder. Für das Jahr, in welchem ein Anteilnehmer unfähig geworden oder gestorben ist, wird der Beitrag nicht erhoben,

beziehentlich zurückerstattet; die Auszahlung der Pensionen an ihn oder seine Hinterbliebenen beginnt im nächstfolgenden Jahre.

Von sämtlichen Jahresbeiträgen und Zinsen des Stiftungskapitales vom vorhergehenden Jahre werden zuvörderst die Verwaltungskosten, sodann der achte Teil des Restes für das Stiftungskapital und etwaige außerordentliche Unterstützungen abgezogen. Das Übrige wird zu den Pensionen verwendet, so lange nicht auf einen Anteil mehr als fünfzehn Mark kommen. In diesem Falle bestimmt der Vorstand die Höhe der Pensionsanteile.

Die Pensionen werden so ausgezahlt, daß auf jeden zur ferneren Ausübung seines Berufes unfähigen Turnlehrer, wenn er ein Jahr gesteuert hat, 11 Anteile, wenn er zwei Jahre gesteuert hat, 12 Anteile, wenn er drei Jahre gesteuert hat, 13 Anteile 2c., wenn er dreißig Jahre gesteuert hat, 40 Anteile, wenn er einundreißig Jahre gesteuert hat, 41 Anteile 2c., auf jede Witwe, ohne Rücksicht auf die Dauer der Anteilnahme ihres Ehegatten, 10 Anteile, und auf jedes Kind 5 Anteile kommen.

Die Höhe des Anteiles wird gefunden durch Division der zur Verteilung bestimmten Summe mit der Anzahl der Anteile.

Nur Summen in ganzen Mark werden ausgezahlt, der Überschuß an Pfennigen wird für das Stiftungskapital zurückbehalten.

Die Pensionen werden je zur Hälfte am 1. April und am 1. Oktober ausgezahlt.

Verheiratet sich eine Witwe wieder, so hört die Pension mit dem der Trauung vorhergehenden Auszahlungstermine auf.

Geht ein Turnlehrer nach seiner Pensionierung eine Ehe ein, so haben die Witwe und allfällige Kinder aus dieser Ehe keinen Anspruch auf Pension.

Bei eingetretener Unfähigkeit zur Ausübung des Turnlehreramtes hat der Pension Beanspruchende ein ärztliches, obrigkeitlich beglaubigtes Zeugnis über seinen Gesundheitszustand und Zeugnisse über seine bisherige Wirksamkeit an den Verwaltungsrat einzusenden.

Beim Todesfalle eines Anteilnehmers sind behördlich beglaubigte Zeugnisse über den Todestag des Verstorbenen, den Trauungstag seiner Witwe und die Geburtstage seiner eheleiblichen Kinder, sofern für dieselben Pension beansprucht wird, einzusenden.

Jede unredliche Angabe zieht sofort den Verlust aller Ansprüche nach sich.

§ 12. Andere Unterstützungen. Über die Gewährung von außerordentlichen Unterstützungen an Mitglieder beschließt der Vorstand.

Ebenso beschließt derselbe über die Verwendung der Zinsen des der Jahnstiftung gehörenden eisernen Kapitals von zur Zeit 9000 Mark.

Etwaige Überschüsse dieser Zinsen sind nicht zum Kapitale zu schlagen, sonder vorläufig bis zu eintretendem Bedürfnis und Verbrauch zinsbar anzulegen.

§ 13. Sollte der Fall eintreten, daß die Zahl der Anteilnehmer unter zehn herabginge und kein Pensionsbedürftiger vorhanden wäre, so steht es dem Verwaltungsrate zu zu, nach Rückgewährung der gemachten Einzahlungen an die noch vorhandenen Anteilnehmer die Stiftung aufzulösen.

In diesem Falle hat er das Stiftungsvermögen dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft, beziehentlich dem allgemeinen deutschen Turntag, zur Verfügung zu stellen oder, wenn dies unausführbar sein sollte, einem dem Zweck der Stiftung verwandten Zwecke zuzuführen.

§ 14. Streitigkeiten. Für den Fall von Streitigkeiten zwischen Anteilnehmern und Verwaltungsrate verzichten die Anteilnehmer auf den Rechtsweg und unterwerfen sich einem Schiedsgerichte, zu welchem der Verwaltungsrat und die betreffenden Anteilnehmer je zwei Mitglieder, und der Ausschuß der Deutschen Turnerschaft den Obmann ernennen.

Sollte die Ernennung eines Obmannes im Sinne des § einmal nicht zu bewerkstelligen sein, so soll sie durch die richterliche Behörde des jeweiligen Sitzes des Verwaltungsrates vollzogen werden.

§ 15. Abänderungen der Satzungen. Änderungen der Satzungen können vom Vorstande vollzogen werden, wenn derselbe einen Antrag darauf nach vier Wochen zuvor erfolgter Veröffentlichung in der „Deutschen Turn-Zeitung" einstimmig angenommen und denselben Antrag nach drei Monaten nochmals einstimmig beschlossen hat.

Vorstand.

(Gewählt bis 31. Dezember 1892.)

Dr. med. Ferdinand Goetz-Lindenau-Leipzig, Vorsitzender.
Direktor Dr. J. C. Lion-Leipzig, Geschäftsführer, Kassierer und Schriftführer, Thalstraße 31, III.
Rechtsanwalt Dr. jur. Oskar Zenker-Leipzig, stellvertretender Vorsitzender.
Professor Max Küchenmeister-Leipzig, stellvertretender Geschäftsführer.
Versicherungsbeamter Wedemeyer-Magdeburg.

(Anmeldungen sind an den Geschäftsführer Dr. J. C. Lion, Leipzig, Thalstraße 31, III,. zu richten.)

3. Stiftung für die Errichtung Deutscher Turnstätten.

Satzungen der Stiftung.

(Beschlossen vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft am 3. Oktober 1886 in Plauen. Übernommen vom Deutschen Turntag zu Coburg 1887).

§ 1. Mittel. Die Mittel der Stiftung bestehen in den Erträgnissen der Nationalsammlung zur Beschaffung eines Grundstocks für die Förderung der Leibesübungen und aus den jährlichen Erträgnissen der Deutschen Turnbauschule, den Zuschüssen aus der Kasse der Deutschen Turnerschaft und sonstigen Einnahmen.

§ 2. Zweck. Der Zweck der Stiftung ist die Unterstützung der Deutschen Turnerschaft im Deutschen Reich und Deutsch-Österreich gehörigen bedürftigen Vereine, insonderheit bei Einrichtung von Turnplätzen und bei Erbauung und Einrichtung von Turnhallen.

§ 3. Verwaltung. Die Stiftung wird vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft auf Grund einer zu entwerfenden Geschäftsordnung verwaltet. Die Beschlußfassung über die Verwendung der Mittel erfolgt alljährlich einmal — in der Regel in der abzuhaltenden Sitzung des Ausschusses. Hinsichtlich der zu verwendenden, aus der Turnbauschule stammenden Gelder ist vorher der Vorstand derselben gutachtlich zu hören.

§ 4. Die sämtlichen durch die Nationalsammlung eingegangenen Gelder, sowie drei Vierteile der bis 30. Juni 1887 eingelaufenen Beträge aus der Turnbauschule, werden als Grundkapital verzinslich angelegt in mündelsicheren Papieren, ersten Hypotheken und Sparkassenbüchern.

In den nächsten 25 Jahren — bis Ende 1911 — werden

a) mindestens alljährlich der 10. Teil der Erträgnisse der Turnbauschule,
b) der 10. Teil der Zinsen und
c) alle übrigen Eingänge und Geschenke für die Stiftung, soweit sie nicht mit besonderen Bestimmungen übergeben werden, zum Kapital geschlagen.

Nach 25 Jahren kann der Deutsche Turntag andere Bestimmungen über das Anwachsen des Grundstocks treffen.

Das Vermögen der Stiftung ist bei der Reichsbank niederzulegen.

Den Deutschen Turntagen ist der Geschäfts- und Kassenbericht zur Prüfung vorzulegen.

§ 5. Verwendung. Die Stiftung gewährt nach Abzug der Verwaltungskosten aus den zur Verfügung stehenden Mitteln Unterstützungen

a) durch 3prozentige Darlehen,
b) durch Schenkungen.

In zweiter Linie kann in ganz besonderen Fällen auch ein Teil des Grundstocksapitals gegen mündelsichere Hypothek verliehen werden.

Die Darlehen sind in gleichen Jahreszahlungen (Annuitäten) von 5 Prozent des geliehenen Kapitals, wovon 3 Prozent als Zinsen zu verrechnen sind, binnen der zu berechnenden Zahl von Jahren zurückzuzahlen.

§ 6. Die Unterstützungen der bedürftigen Vereine sollen thunlichst nach und nach alle Kreise gleichmäßig treffen.

§ 7. Bedingungen der Unterstützung. Anspruch auf Unterstützung haben nur solche Vereine, die mindestens schon fünf Jahre Mitglieder der Deutschen Turnerschaft sind und sich als lebensfähig erwiesen haben.

§ 8. Unterstützungen werden erteilt zur Einrichtung von Turnplätzen und zum Bau von Turnhallen und nur in dem Falle, wenn die Möglichkeit ganz ausgeschlossen ist, etwa im Vereinsorte vorhandene Turnplätze oder Turnhallen von Schulen und anderen Turnvereinen mit zu benutzen.

§ 9. Darlehen zu Turnhallenbauten können in der Regel nur solche Vereine erhalten, die die Rechte einer juristischen Person haben, beziehentlich gesetzlich anerkannt sind, und welche Grundbesitz erworben haben. Diese Bedingungen können wegfallen, wenn zwei zahlungsfähige Bürgen oder die Gemeinde die Haft für das Darlehen übernehmen.

§ 10. Den Nachweis über die Bedürftigkeit, den juristischen Personenstand, den Grundbesitz, die Unmöglichkeit, Schul- und Vereinsturnhallen zu benutzen und über alle sonstigen Verhältnisse haben die Vereine in klarer Weise und unter Beglaubigung der Gau- und Kreisvertreter beizubringen und werden ihnen zu diesem Behufe Fragezettel zugestellt. Ebenso sind Pläne und Kostenanschläge einzusenden.

§ 11. Die Darlehensurkunden sind unter gerichtlicher Rekognoszierung von den Vertretern der betreffenden Vereine als juristische Person, beziehentlich von den Bürgen, auszustellen.

§ 12. Schlußsatz. Änderungen dieser Satzungen, wenn sie auf der Tagesordnung stehen, kann der deutsche Turntag mit Ausnahme des § 4, Absatz 3 gedachten Falles, mit drei Fünfteln der anwesenden Abgeordneten beschließen.

Geschäftsordnung
für die Verwaltung der Stiftung für Errichtung deutscher Turnstätten.

§ 1. Die Gesuche um Unterstützung sind spätestens bis zum 1. Mai jedes Jahres an den Geschäftsführer der Stiftung einzusenden.

§ 2. Der Geschäftsführer hat jedem Gesuche stellenden Verein sofort einen Fragebogen zu übersenden und bei dem betreffenden Kreis- und Gauvertreter Nachrichten über die Unterstützung wünschenden Vereine einzuholen. Für jeden solchen Verein ist ein Aktenstück anzulegen.

§ 3. Der Geschäftsführer hat die Gesuche zur Begutachtung zunächst dem Vorstand der Deutschen Turnbauschule und dann dem vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft erwählten Sonderausschusse vorzulegen und auf Grund des Gutachtens und der gefaßten Beschlüsse dem Ausschusse Bericht zu erstatten. Der Gesamtausschuß hat die entgültige Entscheidung zu treffen.

§ 4. Die Auszahlung einer bewilligten Summe kann erst erfolgen, wenn der Ankauf eines Turnplatzes vollzogen ist, beziehungsweise der Bau einer Turnhalle begonnen hat. Ist bis zum 1. Mai des nächstfolgenden Jahres nichts geschehen, so verfällt die bewilligte Unterstützungssumme für das laufende Jahr, sofern nicht vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft eine Fristverlängerung auf Ansuchen bewilligt wird.

§ 5. Der Geschäftsführer hat über die Stiftungsgelder ein Kassenbuch zu führen, in dem auch der Vermögensstand und eine Liste der ausgeliehenen Gelder, in welcher die jährlichen Zinsen und Abzahlungen einzutragen sind, ersichtlich sind.

§ 6. Jeder Verein, der ein Darlehen erhält hat dem Geschäftsführer eine Schuldurkunde auszustellen, und ist demselben ein Verzinsungs- und Tilgungsplan einzuhändigen.

§ 7. Gegen Vereine, die ihre Verpflichtungen nicht erfüllen, hat der Geschäftsführer die Klagestellung einzuleiten.

§ 8. Die Depositenscheine der Reichsbank, die Darlehensurkunden, Einzahlungsbücher, Wertpapiere und Baarbestände sind vom Geschäftsführer sicher aufzubewahren und auf Verlangen dem Ausschuß der Deutschen Turnerschaft oder den vom Deutschen Turntag gewählten Kassenprüfern vorzulegen.

Neuerdings sind auch innerhalb einiger Kreise, als besondere Kreis-Einrichtungen, Unterstützungskassen für verunglückte Turner begründet worden. Wir bringen das Grundgesetz für die Unterstützungskasse des XIV. Turnkreises zum Abdruck.

Grundgesetz für die Unterstützungskasse des XIV. Turnkreises.

(Beschlossen am 11. April 1882 zu Zwickau, durchgesehen am 2. April 1888 zu Waldheim, in Wirksamkeit getreten am 1. Januar 1884.)

§ 1. Zweck. Zur Unterstützung verunglückter Turner des XIV. Turnkreises besteht neben der allgemeinen Kreiskasse noch eine besondere Unterstützungskasse.

§ 2. Mittel. Die Mittel der Kasse werden gebildet durch

a) freiwillige Sammlungen seitens der einzelnen Kreisvereine;
b) je einen Bruchteil der bei Kreisturnfesten etwa erzielten Überschüsse;
c) den Reingewinn der zum Besten der Kasse erfolgenden Unternehmungen;
d) bestimmte, von den Kreisturntagen genehmigte Beihilfen aus der Kreiskasse, sobald sich die anderen Mittel als unzulänglich erweisen;
e) Schenkungen.

Zu Unterstützungszwecken werden zunächst nur die Kapitalzinsen verwendet.

§ 3. Verwaltung. Verwaltet wird die Kasse vom Kreisturnrat und zwar unentgeltlich und in folgender Weise:

a) der Kreisvertreter führt und vertritt die Kasse, besorgt und verwahrt die Wertpapiere, verhandelt wegen der Unterstützungen nur mit den betreffenden Vereinsvorständen, zahlt die Unterstützungsgelder frei aus, legt bei den Kreisturntagen die Rechnung behufs deren Prüfung vor, giebt bei den Kreisturnratssitzungen eine Übersicht über den Stand der Kasse und verkehrt in Zweifelsfällen mit dem Kreisturnrate;
b) die übrigen Mitglieder des Kreisturnrats haben bei Gelegenheit der Kreisturnrats-Sitzungen das Recht und die Pflicht der Einsichtnahme in den Stand der Kasse, sie entscheiden über die Art der Anlegung der Kapitalien, über einstweilige Beschaffung der Mittel in dem Falle, daß die zu Unterstützungszwecken bestimmten Kapitalzinsen nicht ausreichen sollten, über etwaige Beschwerden gegen die Ausführung dieses Grundgesetzes und in Zweifelsfällen über die Gewährung von Unterstützungen.

§ 4. Gewährungen. Die Kasse gewährt Verunglückten je nach den vorhandenen Mitteln wöchentliche Unterstützungen auf eine von den Kreisturntagen von Zeit zu Zeit festzusetzende höchste Dauer*).

§ 5. Unterstützungsbedingungen. Die Gewährung von Unterstützungen ist an folgende Bedingungen geknüpft:

a) der Unfall ist dem Kreisvertreter binnen drei Tagen anzumelden, das Gesuch um Unterstützung aber, das übrigens nur vom Vereinsvorsitzenden oder

*) Seit dem 1. Januar 1890 beträgt die höchste Unterstützungsdauer zehn Wochen.

vom Vereinsturnwarte gestellt werden kann, spätestens am Ende der Heilung oder, falls dieselbe länger als zehn Wochen andauern sollte, noch vor Ablauf dieser Frist einzureichen;

a) dem Gesuch müssen beigefügt sein
   aa) die Angabe, daß der Unfall beim Turnen, an welchem Gerät und bei welcher Übung sich ereignet hat;
   bb) ein ärztliches Zeugnis über die Art der Verletzung und über die wirkliche und mutmaßliche Dauer der vollständigen oder teilweisen Arbeitsunfähigkeit;
   cc) eine gewissenhafte Aussage darüber, ob etwa und in welcher Weise der Verletzte von einer Kranken- oder sonstigen Hilfskasse unterstützt worden ist oder doch hätte unterstützt werden müssen.

Sollten dem Kreisvertreter die Angaben im Gesuche zweifelhaft erscheinen, so kann er sich zur Beglaubigung oder Richtigstellung derselben an den Gauvertreter oder an das dem betreffenden Vereinsorte zunächstwohnende Kreisturnratsmitglied wenden.

§ 6. Unterstützungsausschluß. Gänzlich ausgeschlossen von der in § 4 genannten Unterstützung sind Mitglieder solcher Vereine, die dem XIV. Turnkreise nicht angehören, oder solche, die sich die Verletzung bei anderer Gelegenheit als beim Turnen zugezogen haben.

6. Platz- und Turn-Ordnung.

Gemeinturnen, Riegenturnen, Turnkür, Spiel.

Zwei Punkte sind es vor allem, welche ein tüchtiger Turnbetrieb vor Augen haben muß: die Ausbildung Aller zu gemeinsamer Massenwirkung und die Ausbildung des Einzelnen zu selbständiger Persönlichkeit. Dieser Forderung entspricht einesteils das sogenannte Gemeinturnen und anderenteils das Riegenturnen und die Turnkür, wozu noch das Spiel und die Turnfahrten nach beiden Seiten hin bildend hinzutreten.

Das Gemeinturnen findet vorzüglich bei den Ordnungs- und Freiübungen seine vollste Anwendung; aber auch in der Übung an und besonders mit Geräten wird es unter der Leitung tüchtiger Lehrer und Vorturner zu einem vorzüglichen Förderungsmittel turnerischer Ausbildung. Man denke hier unter anderem nur an die Spring-, Lauf-, Heb-, Ring- und Stab-Übungen, letztere zugleich als Vorschule des Exerzierens und Gewehr-Fechtens.

Das Riegenturnen findet da seine Anwendung, wo die Form der Übungen und die Turngeräte eine gleichzeitige Bethätigung vieler entweder gar nicht gestatten, oder wo — selbst, wenn dies der Fall wäre — doch gerade der persönlichen Ausbildung der Einzelnen, je nach ihrer Eigentümlichkeit der nötige Spielraum verschafft werden will. Dazu wird die Turnerschar in Gruppen von höchstens 16 Mann (Riegen genannt und je einer Sektion in der Kompagnie-Formation entsprechend) eingeteilt.

Die Turnkür hebt sodann jeden Zwang irgend eines Bandes in dem Gemeinkörper oder der Riege auf, indem sie jedem Einzelnen für eine beliebige Wahl turnerischer Bethätigung bis auf einen gewissen Grad vollständige Freiheit läßt. Diese Freiheit weise zu benützen, merke man sich folgende Regeln: 1. Man lasse keinen Turntag vorüber gehen, ohne irgend eine der anstrengenden Übungen, wie Klettern, Armbeugen und Strecken im Hang und Stütz und dergleichen auf Dauer zu üben, wozu die Gemein- und Riegen-Übungen nicht immer Gelegenheit geben. 2. Der Hoch- und Weitsprung sollte in jedem Falle turntäglich versucht werden. 3. Einen Kampf im Ringen oder auf dem Schwebebaume bald mit diesem, bald mit jenem, am besten überlegenen Turngenossen zu wagen, steht jedem wohl an. 4. Hat man auf diese Weise dem Nötigsten Rechnung getragen, so begebe man sich ans Werk, um nachzuüben, was beim Gemein- und Riegenturnen nicht recht gelingen wollte, oder 5. um dasjenige zu immer größerer Vollkommenheit auszubilden, wozu Anlage und Neigung vorhanden ist. Dabei vergesse man nicht, bei schwierigeren Übungen die Hülfe tüchtiger Kameraden (am besten Vorturner) in Anspruch zu nehmen. Wird die Turnkür von den Einzelnen auf diese Weise benützt, so wird sie so gut als die gewöhnliche Turnzeit ihre reichen Früchte tragen.

Das Spiel und die Turnfahrt endlich vereint in sich die Förderung der Unterordnung unter das Gesetz einer Partei-Genossenschaft mit der Freiheit der Einzelnen und bietet so eine treffliche Vorschule für Kampf- und Wehrtüchtigkeit.

Während die Einzelnen nach und nach zur bestimmten Versammlungszeit auf dem Turnplatze eintreffen, mag Turnkür herrschen. Hierauf entweder nach geordneter Aufstellung, die erste Abteilung des Riegenturnens, dann Gemeinturnen in der Dauer von 15—20 Minuten und hierauf die zweite Abteilung des Riegenturnens, oder man läßt das Gemeinturnen dem Riegenturnen voraus gehen. Zum Schluß nochmals Turnkür oder auch ein Spiel. Dies die regelmäßige Arbeit auf dem Turnplatz. Ihren ordnungsmäßigen Verlauf und richtigen Erfolg zu sichern, bedarf es gewisser Bestimmungen, für welche nachstehend ein Schema aufgestellt wird:

Turn-Ordnung.

Allgemeine Gesetze.

1. Jeder hat zur festgesetzten Stunde auf dem Turnplatze zu erscheinen; nur Krankheit oder sonstige sehr dringende Verhinderung sollte einen Grund zur Versäumnis abgeben.

2. Bei der Ankunft auf dem Turnplatze sind beengende Oberkleider abzulegen. Unterhält sich einer besondere Turnkleidung, so ist

dritte Grund sollte unter Männern, die nach einem hohen Ziele streben, nie vorkommen, — die Person hat stets hinter der Sache zurückzustehen! Sorge also jeder Einzelne und jeder Verein dafür, daß Eintracht überall die Turner beseele, — wir sind es der Ehre unserer Sache schuldig, denen, die nicht zu unseren Kreisen gehören, nicht das Schauspiel innerer Zerspaltung zu geben.

Bestehen aber einmal mehrere Turnvereine in einem Orte, so sollen sie sich wenigstens mit einander gut vertragen und nicht der Welt das traurige Schauspiel geben, daß Vereine, die dasselbe Ziel verfolgen, sich gegenseitig befehden und bekämpfen!

Das sicherste Mittel, wieder zu Frieden und Eintracht zu gelangen, ist, daß die getrennten Vereine eines Ortes einem Gaue angehören; das gemeinsame Arbeiten, das gegenseitige Kennenlernen bricht am besten mit der Zeit allen Feindschaften die Spitze ab.

5) Gründung neuer Turnvereine. Jedem Turner muß es am Herzen liegen, die Turnsache auszubreiten und jeder Verein hat die Pflicht, für dieses Ziel zu arbeiten und neue Vereine der Nachbarschaft durch Sendung von Vorturnern, durch Besuch und auf alle Art zu fördern und zu unterstützen. Im Allgemeinen empfehlen sich für die Gründung neuer Vereine außer den oben unter 1—4 erwähnten, für alle Vereine geltenden, folgende Regeln:

a) Lassen die Verhältnisse eines Ortes vermuten, daß daselbst ein lebensfähiger Turnverein gebildet werden kann, so bespreche man mit einigen angesehenen Männern und den tüchtigsten jungen Leuten die Gründung eines Turnvereins und lade dann junge Leute, welche aktive Turner werden könnten, sowie überhaupt das allgemeine Wohl fördernde Männer, zum Beitritt ein und lasse die Grundbestimmungen in einer einzuberufenden Versammlung durchberaten und feststellen. Mustersatzungen sind von benachbarten Turnvereinen, wie aus dem Archiv der Deutschen Turnerschaft leicht zu bekommen.

b) Zum Vorstand werden nach der Größe des Vereins fünf bis sieben Mitglieder erwählt und zwar ein Vorsitzender oder Sprecher, der den Verein nach innen und außen vertritt und die Versammlungen anberaumt und leitet, ein Turnwart, der den Turnbetrieb leitet, ein Zeugwart, der die Geräte verwaltet, ein Schriftwart, der die schriftlichen Ausfertigungen besorgt und ein Kassenwart, der die Kasse führt. In kleinen Vereinen kann der Turnwart zugleich Zeugwart und der Kassenwart zugleich Schriftwart sein.

c) Sobald der Verein gegründet ist, werde der nötige Turnraum (wenigstens ein Sommerturnplatz, besser aber dazu auch ein Winterturnsaal) vorläufig mietweise beschafft und, wenn möglich, das nötige Turngerät, Reck, Barren, Sprunggerät und thunlichst ein Pferd angekauft. Jedenfalls ist aber sofort mit dem volkstümlichen Übungen (siehe 2, f.) der Anfang zu machen. Alles auf das Vereinsleben bezügliche ist den Vereinsgenossen mitzuteilen und sind dieselben zu veranlassen, thunlichst bald den Anschluß des Vereins an den nächsten Turngau zu bewirken, bei dem Kreisvertreter des Kreises sich anzumelden, die „Deutsche Turn-Zeitung" zu bestellen, das „Handbuch der Deutschen Turnerschaft" vom Geschäftsführer der letzteren zu erbitten ꝛc.

6. Zum Schlusse sei noch erwänt, daß laut Grundgesetz der Deutschen Turnerschaft dasselbe jedem Mitgliede des Turnvereins auszuhändigen ist. Es liegt daher den Vereinen die Pflicht ob, das Grundgesetz der Deutschen Turnerschaft ihren Vereinsgesetzen vordrucken zu lassen. Stücke sind auch zum Selbstkostenpreis vom Geschäftsführer zu beziehen.

Entwurf zu einer Mitgliedskarte.

Deutsche Turnerschaft.

Kreis..... **Turngau**.....

.....**Turnverein** zu.....

(Name) .....

aufgenommen am.....18 ....

Obengenannter hat bis zu seinem am .....18 .... erfolgten Austritte seine Verpflichtungen gegen den Verein pünktlich erfüllt.

....den..... 18

Der Turnrat.

.....

Auf der Rückseite sind zwölf Fächer mit den Monatsnamen behufs Abstempelung bei Zahlung der Steuern aufzudrucken.
Die Farbe der Karten hat alljährlich zu wechseln.

Mit Schärfe und Gründlichkeit ist in dem obigen gehaltreichen Dokumente der Weg bezeichnet, auf dem in zeitgemäßer Fortentwickelung das Turnwesen immer höherer Blüte zugeführt werden sollte. Arbeit an selbsteigener Veredlung, Arbeit im Vereine mit Strebungsgenossen, Arbeit im großen Bunde der deutschen Turnerschaft: dies sind die Hebel, welche unausgesetzt in Bewegung gehalten werden müssen, wenn aus den toten Buchstaben sich segenreiches Wirken und Leben gestalten soll. Ehe wir aber diesen Abschnitt zu Ende führen, müssen wir noch auf drei wichtige Einrichtungen der Deutschen Turnerschaft hinweisen. Das sind:

1. Das Archiv der Deutschen Turnerschaft.

Dasselbe besteht gegenwärtig aus ungefähr 4600 Bänden, und enthält die gesamte neuere Turnlitteratur, einen großen Teil der älteren Litteratur über Leibesübungen, namentlich aus der Jahn'schen Zeit, ferner Jahresberichte, Grundgesetze, Turnhallenpläne, Feuerwehrschriften, Abbildungen, Akten der Deutschen Turnerschaft ꝛc. Das Archiv wird in einem gemieteten Raume der Turnhalle des Männerturnvereins zu Lindenau aufbewahrt. Archivar ist d. Z. Dr. Goetz in Leipzig-Lindenau, an den alle Zuschriften zu richten sind. Das neueste Bücherverzeichnis erschien 1885, der erste Nachtrag 1887, der zweite 1891. Die Verleihung der Werke des Archives erfolgt auf bei demselben gestellten Antrag durch den Archivar

- an alle zur Deutschen Turnerschaft gehörenden, ihre Pflichten gegen diese erfüllt habenden Vereine ohne weiteres;
- an einzelne Mitglieder der betreffenden Vereine nach Ermessen des Archivars, unter vorheriger Einholung von Erkundigungen;
- an nicht zur Turnerschaft gehörige Personen ebenfalls, wenn genügende Sicherheit vorliegt.

Jeder Entleiher erhält bei Übersendung eine Empfangsbescheinigung, welche die einschlagenden Bestimmungen der Archivordnung zugleich enthält und die sofort unterschrieben zurückzusenden ist.

Die Verleihung geschieht, wenn nicht ein anderweitiger Antrag vorliegt und vom Archiv genehmigt wird, auf vier Wochen. Eine Verlängerung dieser Frist kann nur auf vor Ablauf derselben gestellten Antrag vom Archivar bewilligt werden. Die geliehenen Werke sind sauber gehalten und unversehrt frankiert zurückzusenden. Für etwaigen Schaden, den der Archivar sofort dem Entleiher zu melden hat, haftet der Entleiher.

2. Deutsche Jahnstiftung.

Die Jahnstiftung wurde auf dem Deutschen Turntage am 2. August 1863 in Leipzig auf Antrag von Dr. Ferd. Goetz gegründet und mit einem Stiftungskapitale von 400 Thalern dotiert. Sie trat am 25. Dezember 1865 mit 1658 Thaler 9 Groschen ins Leben; 1877 erwarb sie, nach Änderung ihres Grundgesetzes, die Rechte einer juristischen Person und übernahm das ihr von dem Komitee zur Beschaffung einer Jahresrente für die Wittwe Jahn's überwiesene eiserne Kapital von 9000 Mark. Das Stiftungskapital betrug am 1. Januar 1891 14634 Mark 87 Pf., der Gesamtbesitz also 23634 Mark 87 Pf. Mitgliederzahl 97. Gewährt wurden an Pensionen bis jetzt 13617 Mark, und aus den Zinsen des eisernen Kapitals 4915 Mark Unterstützungen. Unterstützt werden gegenwärtig 8 Turnlehrer, 12 Wittwen und 5 Kinder mit 347 Anteilen, auf deren jeden 2 Mark 76 Pf. kommen. Die Zinsen des eisernen Kapitals werden außerdem zu Erhöhungen der Pensionen, Ehrengaben und Unterstützungen an bedürftige Turnlehrer verwendet. Im jetzt erfüllten ersten Vierteljahrhundert sind aus der Hauptkasse 17275 Mark Pensionen bezw. Unterstützungen, aus der Hilfskasse des eisernen Kapitals von 9000 Mark an Unterstützungen und Ehrengaben 4915 Mark verteilt worden. Die durch die Hauptkasse unterstützten 23 Nummern der Mitgliederliste erhielten die von ihnen geleisteten Beitragszahlungen von 1578 Mark, 14535 Mark feste Pensionen und 2740 Mark außerordentliche Unterstützungen ausgezahlt.

Satzungen der Deutschen Jahnstiftung.

(Beschlossen zu Leipzig am 17. September 1877.)

§ 1. Name. Der auf dem III. Deutschen Turntage in Leipzig am 2. August 1863 zu Gunsten der Deutschen Turnlehrer begründete Verein führt den Namen „Deutsche Jahnstiftung" und übt die Rechte einer juristischen Person aus.

§. 2. Sitz. Die Deutsche Jahnstiftung hat ihren Sitz in Leipzig und ihren Gerichtsstand bei dem Amtsgericht daselbst.

§ 3. Zweck. Der Zweck der Deutschen Jahnstiftung ist:

a) Den ihr als Mitglieder (Anteilnehmer) beitretenden Turnlehrern, wenn sie zur Ausübung ihres Berufes unfähig geworden sind und, nach ihrem Ableben, deren Witwen und eheleiblichen Waisen, letzteren bis zum vollendeten 14. Jahre, auf dem Wege der Selbsthilfe jährliche Pensionen und im Notfalle außerordentliche Unterstützungen zu sichern und
b) überhaupt Turnlehrer, deren Angehörige und andere Männer, die sich um die Turnsache hervorragende Verdienste erworben haben, im Bedürfnisfalle und ohne Rücksicht auf ihre Mitgliedschaft, aus den Zinsen des in § 6 unter a erwähnten eisernen Kapitales zu unterstützen.

§ 4. Mitglieder. Mitglieder (Anteilnehmer) der Jahnstiftung kann Jedermann werden, der regelmäßig Turnunterricht erteilt. Ob diese Bedingung vorhanden ist, darüber entscheidet der Vorstand auf Grund der Beantwortung auszusendender Fragebogen und vollzieht dann bejahenden Falles die Aufnahme.

Die Mitgliedschaft erlischt

a) durch den Tod;
b) durch freiwilligen Austritt;
c) durch trotz zweimaligen schriftlicher Mahnung ein Jahr langes Nichtzahlen der Beiträge;
d) durch freiwillige Aufgabe des Turnunterrichtes;
e) durch Ausschluß, welchen der Vorstand wegen unehrenhaften Betragens eines Mitgliedes derart verfügen kann, daß die von dem Ausgeschlossenen gezahlten Jahresbeiträge, abzüglich einem Viertel derselben, aus den zu außerordentlichen Unterstützungen verfügbaren Mitteln zurückerstattet werden.

§ 5. Beiträge. Jedes Mitglied zahlt jährlich bis 1. März kostenfrei an den Sitz des Vorstandes, beziehentlich an den Kassierer, 6 Mark, so lange es fähig ist, eine Turnlehrerstelle zu verwalten.

Der Betrag für das Jahr, in welchem der Eintritt erfolgt, ist sofort bei der Aufnahme zu entrichten.

§ 6. Mittel der Stiftung. Die Mittel der Deutschen Jahnstiftung bestehen aus:

a) dem vom Komitee zur Beschaffung einer Jahresrente für die Witwe Jahn's überwiesenen eisernen Kapitale von 9000 Mark;
b) den übrigen Stiftungskapitalien;
c) freiwilligen Beiträgen und Geschenken;
d) den Jahresbeiträgen.

§ 7. Vorstand. Der Vorstand (Verwaltungsrat) der Deutschen Jahnstiftung besteht aus fünf Personen, von denen der Ausschuß der Deutschen Turnerschaft drei, die Gesamtheit der Mitglieder zwei auf drei Jahre wählen.

Sollten die vorgedachten Ernennungen einmal nicht rechtzeitig zu bewerkstelligen sein, so ist der bestehende Vorstand ermächtigt, die Geschäfte einstweilen weiterzuführen und nötigenfalls durch Zuwahl geeigneter Mitglieder sich so zu ergänzen, daß mindestens zwei Vorstandsmitglieder aus der Zahl der Anteilnehmer genommen sind. Es muß jedoch jede solche einstweilige Geschäftsführung aufhören, sobald die Zeitläufte die in diesem Paragraphen vorgeschriebenen Wahlen möglich machen. Der Vorstand wählt alle drei Jahre aus seiner Mitte einen Vorsitzenden, dessen Stellvertreter, sowie einen Geschäfts- und Kassenführer und dessen Stellvertreter, und einen Schriftführer.

Ebenso wählt der Vorstand alljährlich aus der Zahl der Anteilnehmer zwei Kassenprüfer.

Der Vorstand vollzieht seine Beschlüsse und Vollmachten durch Unterschrift des Vorsitzenden und Geschäftsführers, beziehentlich deren Stellvertreter. Ebenso sind Eide vom Vorsitzenden und Geschäftsführer, beziehentlich deren Stellvertretern zu leisten.

§. 8. Beschlußfassung und Wahl durch die Mitglieder. Die Mitglieder (Anteilnehmer) wählen alle drei Jahre schriftlich auf eine in dem § 9 gedachten Vereinsorgane erlassene Aufforderung des Vorstandes, spätestens im Dezember, für die nächsten drei Jahre zwei Mitglieder in den Vorstand.

Weitere gemeinsame Beschlußfassungen finden nicht statt.

§ 9. Bekanntmachungen. Das Organ der Deutschen Jahnstiftung, in dem alle Bekanntmachungen über die Wahl des Vorstandes und über die Rechnungsablegung zu erfolgen haben, ist zur Zeit die „Deutsche Turn-Zeitung" (Leipzig, Verlag von Ed. Strauch). Die in dem Vereinsorgane erfolgte Bekanntmachung der Wahl genügt zur Legitimation der Vorstandsmitglieder.

§ 10. Verwaltung. Das Geschäftsjahr der Stiftung ist das Kalenderjahr.

Zu Anfang jedes Kalenderjahres legt der Vorstand einen Rechenschafts- und Kassenbericht in der als Organ der Jahnstiftung bezeichneten Zeitung ab.

§ 11. Pension der Mitglieder. Für das Jahr, in welchem ein Anteilnehmer unfähig geworden oder gestorben ist, wird der Beitrag nicht erhoben,

beziehentlich zurückerstattet; die Auszahlung der Pensionen an ihn oder seine Hinterbliebenen beginnt im nächstfolgenden Jahre.

Von sämtlichen Jahresbeiträgen und Zinsen des Stiftungskapitales vom vorhergehenden Jahre werden zuvörderst die Verwaltungskosten, sodann der achte Teil des Restes für das Stiftungskapital und etwaige außerordentliche Unterstützungeu abgezogen. Das Übrige wird zu den Pensionen verwendet, so lange nicht auf einen Anteil mehr als fünfzehn Mark kommen. In diesem Falle bestimmt der Vorstand die Höhe der Pensionsanteile.

Die Pensionen werden so ausgezahlt, daß auf jeden zur ferneren Ausübung seines Berufes unfähigen Turnlehrer, wenn er ein Jahr gesteuert hat, 11 Anteile, wenn er zwei Jahre gesteuert hat, 12 Anteile, wenn er drei Jahre gesteuert hat, 13 Anteile ꝛc., wenn er dreißig Jahre gesteuert hat, 40 Anteile, wenn er einundreißig Jahre gesteuert hat, 41 Anteile ꝛc., auf jede Witwe, ohne Rücksicht auf die Dauer der Anteilnahme ihres Ehegatten, 10 Anteile, und auf jedes Kind 5 Anteile kommen.

Die Höhe des Anteiles wird gefunden durch Division der zur Verteilung bestimmten Summe mit der Anzahl der Anteile.

Nur Summen in ganzen Mark werden ausgezahlt, der Überschuß an Pfennigen wird für das Stiftungskapital zurückbehalten.

Die Pensionen werden je zur Hälfte am 1. April und am 1. Oktober ausgezahlt.

Verheiratet sich eine Witwe wieder, so hört die Pension mit dem der Trauung vorhergehenden Auszahlungstermine auf.

Geht ein Turnlehrer nach seiner Pensionierung eine Ehe ein, so haben die Witwe und allfällige Kinder aus dieser Ehe keinen Anspruch auf Pension.

Bei eingetretener Unfähigkeit zur Ausübung des Turnlehreramtes hat der Pension Beanspruchende ein ärztliches, obrigkeitlich beglaubigtes Zeugnis über seinen Gesundheitszustand und Zeugnisse über seine bisherige Wirksamkeit an den Verwaltungsrat einzusenden.

Beim Todesfalle eines Anteilnehmers sind behördlich beglaubigte Zeugnisse über den Todestag des Verstorbenen, den Trauungstag seiner Witwe und die Geburtstage seiner eheleiblichen Kinder, sofern für dieselben Pension beansprucht wird, einzusenden.

Jede unredliche Angabe zieht sofort den Verlust aller Ansprüche nach sich.

§ 12. Andere Unterstützungen. Über die Gewährung von außerordentlichen Unterstützungen an Mitglieder beschließt der Vorstand.

Ebenso beschließt derselbe über die Verwendung der Zinsen des der Jahnstiftung gehörenden eisernen Kapitals von zur Zeit 9000 Mark.

Etwaige Überschüsse dieser Zinsen sind nicht zum Kapitale zu schlagen, sonder vorläufig bis zu eintretendem Bedürfnis und Verbrauch zinsbar anzulegen.

§ 13. Sollte der Fall eintreten, daß die Zahl der Anteilnehmer unter zehn herabginge und kein Pensionsbedürftiger vorhanden wäre, so steht es dem Verwaltungsrate zu zu, nach Rückgewährung der gemachten Einzahlungen an die noch vorhandenen Anteilnehmer die Stiftung aufzulösen.

In diesem Falle hat er das Stiftungsvermögen dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft, beziehentlich dem allgemeinen deutschen Turntag, zur Verfügung zu stellen oder, wenn dies unausführbar sein sollte, einem dem Zweck der Stiftung verwandten Zwecke zuzuführen.

§ 14. Streitigkeiten. Für den Fall von Streitigkeiten zwischen Anteilnehmern und Verwaltungsrate verzichten die Anteilnehmer auf den Rechtsweg und unterwerfen sich einem Schiedsgerichte, zu welchem der Verwaltungsrat und die betreffenden Anteilnehmer je zwei Mitglieder, und der Ausschuß der Deutschen Turnerschaft den Obmann ernennen.

Sollte die Ernennung eines Obmannes im Sinne des § einmal nicht zu bewerkstelligen sein, so soll sie durch die richterliche Behörde des jeweiligen Sitzes des Verwaltungsrates vollzogen werden.

§ 15. Abänderungen der Satzungen. Änderungen der Satzungen können vom Vorstande vollzogen werden, wenn derselbe einen Antrag darauf nach vier Wochen zuvor erfolgter Veröffentlichung in der „Deutschen Turn-Zeitung" einstimmig angenommen und denselben Antrag nach drei Monaten nochmals einstimmig beschlossen hat.

Vorstand.

(Gewählt bis 31. Dezember 1892.)

Dr. med. Ferdinand Goetz-Lindenau-Leipzig, Vorsitzender.
Direktor Dr. J. C. Lion-Leipzig, Geschäftsführer, Kassierer und Schriftführer, Thalstraße 31, III.
Rechtsanwalt Dr. jur. Oskar Zenker-Leipzig, stellvertretender Vorsitzender.
Professor Max Küchenmeister-Leipzig, stellvertretender Geschäftsführer.
Versicherungsbeamter Webemeyer-Magdeburg.

(Anmeldungen sind an den Geschäftsführer Dr. J. C. Lion, Leipzig, Thalstraße 31, III,. zu richten.)

3. Stiftung für die Errichtung Deutscher Turnstätten.

Satzungen der Stiftung.

(Beschlossen vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft am 3. Oktober 1886 in Plauen. Übernommen vom Deutschen Turntag zu Coburg 1887).

§ 1. Mittel. Die Mittel der Stiftung bestehen in den Erträgnissen der Nationalsammlung zur Beschaffung eines Grundstocks für die Förderung der Leibesübungen und aus den jährlichen Erträgnissen der Deutschen Turnbauschule, den Zuschüssen aus der Kasse der Deutschen Turnerschaft und sonstigen Einnahmen.

§ 2. Zweck. Der Zweck der Stiftung ist die Unterstützung der Deutschen Turnerschaft im Deutschen Reich und Deutsch-Österreich gehörigen bedürftigen Vereine, insonderheit bei Einrichtung von Turnplätzen und bei Erbauung und Einrichtung von Turnhallen.

§ 3. Verwaltung. Die Stiftung wird vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft auf Grund einer zu entwerfenden Geschäftsordnung verwaltet. Die Beschlußfassung über die Verwendung der Mittel erfolgt alljährlich einmal — in der Regel in der abzuhaltenden Sitzung des Ausschusses. Hinsichtlich der zu verwendenden, aus der Turnbauschule stammenden Gelder ist vorher der Vorstand derselben gutachtlich zu hören.

§ 4. Die sämtlichen durch die Nationalsammlung eingegangenen Gelder, sowie drei Vierteile der bis 30. Juni 1887 eingelaufenen Beträge aus der Turnbauschule, werden als Grundkapital verzinslich angelegt in mündelsicheren Papieren, ersten Hypotheken und Sparkassenbüchern.

In den nächsten 25 Jahren — bis Ende 1911 — werden
a) mindestens alljährlich der 10. Teil der Erträgnisse der Turnbauschule,
b) der 10. Teil der Zinsen und
c) alle übrigen Eingänge und Geschenke für die Stiftung, soweit sie nicht mit besonderen Bestimmungen übergeben werden, zum Kapital geschlagen.

Nach 25 Jahren kann der Deutsche Turntag andere Bestimmungen über das Anwachsen des Grundstocks treffen.

Das Vermögen der Stiftung ist bei der Reichsbank niederzulegen.

Den Deutschen Turntagen ist der Geschäfts- und Kassenbericht zur Prüfung vorzulegen.

§ 5. Verwendung. Die Stiftung gewährt nach Abzug der Verwaltungskosten aus den zur Verfügung stehenden Mitteln Unterstützungen
a) durch 3prozentige Darlehen,
b) durch Schenkungen.

Fall ist. Von solchen Einrichtungen wollen wir jedoch absehen und uns lediglich darauf beschränken, in kurzen Umrissen die wichtigsten und unter allen Umständen zu berücksichtigenden Gesichtspunkte bei der Anlage von Turnplätzen und der Erbauung von Turnhallen anzugeben und diesen eine Beschreibung der notwendigen und wünschenswerten Turngeräte folgen zu lassen. In beiden Fällen können wir aber auf eine bildliche Darstellung, wie sie noch die dritte Auflage dieses Buches brachte, um so eher Verzicht leisten, als es ja nur möglich wäre, auf beschränktem Raume Diminutiv-Darstellungen zu geben, die unter Zugrundelegung ganz bestimmter Verhältnisse, für die Allgemeinheit keine ersprießlichen Anhaltepunkte gewähren würden. Auch die Gerätebeschreibung verfolgt nur den Zweck, eifrige Turngenossen mit den gebräuchlichsten Formen der Geräte bekannt zu machen, denn immer wird der, welcher auf eigene Hand von ungeschulten Arbeitern Geräte anfertigen lassen will, gezwungen sein, die einschlägigen Schriften*) zu studieren, wenn er es nicht vorziehen sollte, seine Geräte aus einer jener Werkstätten**) zu beziehen, die sich die Anfertigung von Turngeräten zur besonderen Aufgabe gestellt haben.

Turnplatz. Der Turnplatz soll sich womöglich in unmittelbarer Nähe der Turnhalle befinden, damit die tragbaren Geräte auch auf dem Platze benutzt werden können. Seine räumliche Ausdehnung soll mindestens so bemessen sein, daß größeren Abteilungen die Vornahme

---

*) Turngeräte nnd Turneinrichtungen unter Mitwirkung von Dr. Carl Euler, bearbeitet von H. O. Kluge. Berlin 1872. E. H. Schröder.

Werkzeichnungen von Turngeräten, 60 Tafeln von J. Lion. Hof 1883. Rud. Lion.

Turneinrichtungen für Volksschulen und höhere Unterrichtsanstalten von P. Hagelberg. Hannover 1880. Helwing.

Die Anlage und Einrichtung von Turnhallen und Turnplätzen von M. Zettler. Leipzig 1878, Strauch.

Turnhallenplänen nach der k. württembergischen Turnordnung vom Jahre 1863, im amtlichen Auftrage bearbeitet von O. Jäger und Bock, 12 Blätter. Stuttgart.

**) Berliner Turngeräte (System H. O. Kluge) A. Buczilowsky, Berlin W, Köthenerstraße 17.

Berliner Turngeräte-Fabrik von A. Zahn, Louisen-Ufer 3a.

Bautischlerei und Turngeräte-Fabrik von Heinrich Löhr, Braunschweig, Kannegießerstraße 8.

Chemnitzer Bau- und Feuerwehrgeräte-Fabrik von Julius Dietrich und Hauck in Chemnitz.

Turngeräte-Fabrik von Ernst Hähnel in Dresden, Poppitz 10.

Turn- und Feuerwehrgeräte-Fabrik von O. Faber in Leipzig, Brühl 47.

Westfälische Turn- und Feuerwehr-Geräte-Fabrik von Heinr. Meyer, Hagen in Westfalen.

Turgeräte-Fabrik von E. Burose, Hannover, Schmiedestraße 4.

Leipziger Turngeräte-Fabrik von Hermann Fechner, Leipzig-Anger, Wilhelmstraße 14.

Turngeräte von Klemm, Dippoldiswalde.

Turngeräte von Jac. Kleinschnitz, Frankfurt a. M.

Turngeräte von H. Brink, Cassel.

von Laufspielen, zu denen die Turnhalle keine Gelegenheit bietet (ich denke besonders an den Barlauf), ermöglicht wird. Wenn außer diesem freien, rings von Bäumen begrenzten Platz, für den eine Fläche von 30 : 50 m genügt, noch Raum genug vorhanden ist, um eine Anzahl fester Recke und einen langen Schwebebaum aufzustellen und durch besondere Einrichtungen Gelegenheit zum Weitspringen, Stabspringen, Gerwerfen und Ringen gegeben wird, so dürfte den hauptsächlichsten Ansprüchen genügt sein. Die Aufstellung eines besonderen Kletter- und Leitergerüstes mit Vorrichtungen für die Anbringung von Schaukelgeräten und Rundlauf wird sich nur ein bemittelter Verein gestatten dürfen. Ebenso ist die für das Vereinsturnen allerdings sehr wünschenswerte Beleuchtung des Platzes eine reine Geldfrage.

Turnhalle. Nur selten wird ein Verein in der Lage sein, bei der Erbauung einer eigenen Turnhalle seine besonderen Vereinsinteressen allein zu berücksichtigen. In den meisten Fällen wird eine Verzinsung des hergeliehenen Kapitales zur Notwendigkeit und, da der Verein stets eine möglichst geringe Belastung seiner Mitglieder im Auge haben muß, so liegt es auf der Hand, daß er die von ihm gewöhnlich nur am Abend in Anspruch genommene Turnhalle, am Tage durch Vermietungen anderweitig zu verwerten sucht. Vor allem wird eine Ausnutzung zu schulturnerischen Zwecken in's Auge gefaßt werden müssen, da die Gemeinden gern solche Gelegenheiten, die sie von der Erbauung eigener Schulturnhallen befreien, wahrnehmen, um ihrer Schuljugend einen unausgesetzten Turnunterricht zu ermöglichen. Eine geringe jährliche Mietzahlung wird eben eher zugestanden, als eine einmalige größere Ausgabe. Umgekehrt aber wollen wir die Vereine, welchen eine staatliche oder städtische Turnhalle durch Vermietung für Zwecke überlassen werden kann, vor der Erbauung besonderer Turnhallen warnen, da oftmals meist große Sorgen mit der Verwaltung eigener Räume verbunden sind.

Nehmen wir also an, ein Verein hat sich die Mittel für die Herstellung einer eigenen Turnhalle verschafft und sich vergewissert, daß es ihm durch die Vermietung der Turnhalle an Schulen oder durch anderweitige Ausnutzung möglich wird, die verlangten Zinsen aufzubringen.

Abgesehen von der baulichen Konstruktion des ganzen Gebäudes, für welche die vorhandenen Mittel den Hauptausschlag geben, wollen wir hier nur auf einige maßgebende Punkte, die bei jeder Turnhalle, welche Vereins- und Schulzwecken dienen soll, Berücksichtigung finden müssen, hinweisen und folgende Fragen kurz erörtern:

1. Notwendige Flächenausdehnung und Höhe des eigentlichen Turnraumes.
2. Geräteinrichtung.
3. Nebenräume.
4. Gelegenheit zum Zuschauen.

5. Beschaffenheit des Fußbodens.
6. Reinigung.
7. Natürliche und künstliche Beleuchtung.
8. Erwärmung des Turnraumes.

1. Notwendige Flächenausdehnung und Höhe des eigentlichen Turnraumes. Es ist selbstverständlich, daß die Größenverhältnisse der Turnhalle durchaus abhängig sind von der Zahl derjenigen, die gleichzeitig turnerisch beschäftigt werden sollen. Wenn es großen Vereinen möglich geworden ist, in den Besitz von Turnhallen zu gelangen, die es gestatten, daß mehrere hundert Turner zu gleicher Zeit ihre Übungen betreiben können, so sind das nur höchst erfreuliche Ausnahmen, die unserer Betrachtung nicht anheim fallen können. Wir denken uns einen Verein von 150—200 Mitgliedern, von denen 120 aktive Turner sind. Um diesen gemeinsame Gelegenheit zum Turnen zu geben, würde schon eine recht große Turnhalle erforderlich sein; für deren Erbauung aber reichen die vorhandenen Mittel nicht aus, und der Verein sieht sich gezwungen, zwei Turnabteilungen zu bilden, von denen der einen die, der anderen jene Wochentage zum Turnen überwiesen werden. Auch einige Schulabteilungen, welche die Halle benutzen sollen, erreichen die Zahl von 60 Schülern und es kommt nun darauf an, einen Raum herzustellen, der für beide Verhältnisse genügt.

Ein Raum aber, der groß genug, um 60 Schüler unter der Leitung eines Lehrers im Gemeinturnen zu beschäftigen, genügt auch für eine Abteilung von 60 erwachsenen Turnern, die in 6 Riegen von je 10 Mann eingeteilt sind. Nach den Erfahrungen würde für die gegebenen Verhältnisse eine Größenausdehnung der Turnhalle von 22 : 11 m ausreichen; besser und angenehmer ist es natürlich, wenn man sich nicht auf dieses Minimum zu beschränken braucht. Als Höhe sind 5,50 bis 6,50 m erforderlich.

2. Geräteinrichtung. Da für die Beschäftigung in Frei-, Ordnungs-, Stab- oder Hantelübungen möglichst der ganze Raum zur Verfügung stehen muß, so ist es zweckmäßig, soviel wie möglich, von feststehenden Geräten abzusehen und leicht bewegliche Geräte zur Anwendung zu bringen. Wir werden bei der Anführung der einzelnen Geräte auf entsprechende Einrichtungen hinweisen. Für das Schulturnen kommt aber noch der Faktor in Betracht, daß die für dieses vorgesehenen Geräte in der nötigen Stückzahl vorhanden sein müssen, um möglichst viele Schüler gleichzeitig an demselben Geräte zu beschäftigen.

3. Nebenräume. Ein Garderoberaum, in welchem den Vereinsmitgliedern ein Umziehen ermöglicht wird, und in dem auch eine Vorrichtung zum Waschen vorhanden sein muß, ist erwünscht. Unter Umständen ist auch auf die Wohnung eines Hausdieners Rücksicht zu

nehmen. Allerwege aber ist ein Vorraum gut am Platz, um einmal das unnötige Hineintragen von Schmutz in die Turnhalle zu vermeiden und um andrerseits zu vermeiden, daß die kalte Luft sofort ungehindert in die Turnhalle strömen kann, wenn man die äußere Thür öffnet.

4. Gelegenheit zum Zuschauen. Da die Verallgemeinerung des Vereinsturnens dadurch sehr befördert werden kann, daß den noch Fernstehenden Gelegenheit geboten wird, den Turnbetrieb kennen zu lernen, so ist die Anbringung einer Gallerie in der Turnhalle sehr zu empfehlen.

5. Beschaffenheit des Fußbodens. Früher war es in Gebrauch, den Fußboden in den Turnhallen aus einer Lehm- oder Sandschicht herzustellen oder den ganzen Raum mit einer Schicht von Lohe oder Reishülsen zu bedecken. Im allgemeinen aber ist man jetzt zur Dielung übergegangen und bei unserer Annahme, daß neben reinen Vereinsinteressen auch das Schulturnen Berücksichtigung finden soll, ist die Dielung das allein richtige. Neuerdings sind auch Versuche mit Cement- und Asphaltfußböden, die mit Linoleum überzogen sind, gemacht worden. Am zweckmäßigsten ist eine Dielung mit schmalen Riemen aus Kiefern-, Rottannen-, Pechkiefern- oder Eichenholz, deren Fugen ineinander greifen. Noch besser, aber teurer, sind Parkettfußböden. Die Dielenhölzer müssen mit Öl getränkt oder auf beiden Seiten mit reinem Teer bestrichen sein, damit das Eindringen von Feuchtigkeit und Schmutz gehindert wird.

6. Reinigung. Gewissenhafte Reinigung der Turnräume ist ein Haupterfordernis für den Turnbetrieb, wenn anders nicht die gesundheitlichen Erfolge des Turnunterrichtes in Frage gestellt werden sollen. Bei einigermaßen ausgenutzten Turnhallen muß eine tägliche gründliche Reinigung auf feuchtem Wege stattfinden, und außerdem ist es zweckmäßig, nach je zwei oder drei Stunden die Halle mit einem feuchten Lappen aufzunehmen. Eine einfache Vorrichtung für dieses Aufnehmen besteht darin, daß an einem rechenähnlichen Gestell ein 1 m breites und 2 m langes Tuch gehängt und mit diesem die Turnhalle durchzogen wird. In 2—3 Minuten ist die Arbeit gethan. Auch auf die Reinigung der Matten und Matratzen ist besonderes Gewicht zu legen.

7. Natürliche und künstliche Erleuchtung. Viel Licht und Luft sind Haupterfordernisse für jeden Turnraum; man versehe die Halle deswegen mit möglichst vielen hohen und breiten Fenstern. Jedenfalls empfiehlt es sich, die eine Langseite der Halle reichlich mit Fenstern auszustatten, und wenn es angeht, auch an der gegenüberliegenden Seite mehrere kleine hochgelegene Fenster anzubringen, um Zugluft zu ermöglichen. Kann die Halle so gelegt werden, daß die eine Langseite nach Süden, die andere nach Norden gerichtet ist, so ist das von Vorteil. Natürlich müssen die Fenster der Südseite mit

Vorhängen versehen sein. Für die künstliche Beleuchtung wird man sich künftighin, wenn das elektrische Licht erst allgemeiner und billiger geworden ist, seiner auch in den Turnhallen bedienen; fürs erste empfiehlt sich noch die Anbringung von Gaskronen an der Decke oder statt dieser Siemenssche Regenerativbrenner oder Wenham-Lampen. Die Beleuchtung der Turnhalle durch Seitenlicht hat sich nicht bewährt.

8. Erwärmung. Die Temperatur der Turnhalle soll auch im strengen Winter womöglich nicht unter 10° R gehen. Professor Eckler sagt, daß nach den gemachten Erfahrungen sich als Heizvorrichtungen meistens solche eiserne Ofen bewährt haben, bei welchen die strahlende Wärme zwar zur Vorheizung benutzt, bei denen aber während der Turnzeit durch einen schützenden Blechmantel diese strahlende Wärme von den Turnenden abgehalten werden kann. Auch gute Luftheizung, sowie Warmwasser- und Dampfheizung haben sich vielfach bewährt; gewöhnlich aber ist diese Anlage zu kostspielig. Ein Urteil über die zweckmäßigsten Öfen läßt sich augenblicklich noch nicht abgeben, da hier dieses, dort jenes System gepriesen und empfohlen wird; mir will immer der einfache Kanonenofen mit schützenden Schirmen als der für Turnhallen brauchbarste erscheinen.

Kurze Beschreibung einzelner Turngeräte.*)

Reck. Zum festen eingegrabenen Reck, welches besonders im Freien zur Verwendung kommt, werden Ständer aus Kiefern oder noch besser aus Eichenholz verwandt. Diese, deren Höhe oberhalb des Erdbodens 2,50 m betragen möge, werden 1 m tief in die Erde eingelassen, und entweder wird am unteren Ende ein Brettstück vernagelt, um ein Hin- und Herwackeln zu verhindern, oder es wird, namentlich bei Sandboden, durch Querschwellen und Streben der notwendige Halt gegeben. Zum Einlegen der Reckstange werden die Ständer in einer Entfernung von 20—30 cm mit teils runden, teils vierkantigen Löchern versehen und die letzteren am besten so eingestemmt, daß sie auf einer Spitze stehen. Die Reckstange, zu der am besten Rundeisen**) wie es aus dem Walzwerk kommt, genommen wird, ist an dem einen Ende vierkantig gestaucht und mit einem Loche versehen, durch welches

*) Unsere Ausführungen sind zum großen Teile dem schon vorher erwähnten Werke von J. C. Lion „Werkzeichnungen von Turngeräten" entnommen. Vereine, welche die Geräteanfertigung von eigenen Handwerkern besorgen lassen wollen, seien nochmals auf die Benutzung dieses Werkes verwiesen.

**) Die früher einzig gebräuchlichen Holzreckstangen sind, ihrer leichten Zerbrechlichkeit wegen, sehr außer Gebrauch gekommen. Statt der eisernen Stangen werden auch Stahlstangen benutzt; sie haben aber den Nachteil, daß sie unter dem Temperaturwechsel eine Strukturveränderung erleiden und unter Umständen spröde springen. Gebräuchlich sind außerdem Holzstangen mit einer Eisen- oder Stahleinlage und Stangen, auf deren Eisenkern eine Anzahl von Leder- oder Papierscheiben geschoben werden, die man mittelst hydraulischer Pressen zusammenpreßt, an den Enden verschraubt und sauber abdreht. Sie sind indes gegen Witterungseinflüsse sehr empfindlich.

zur Befestigung ein Bolzen schräg von oben her geschoben wird. Der Bolzen wird durch eine Kette am Reckständer befestigt. Stehen mehrere Recke in einer Reihe, so dient der mittlere Ständer als Träger für 2 Stangen.

Für Turnhallen, die Raum genug bieten, um eine feste Reckeinrichtung anzubringen, empfiehlt es sich, statt der oben genannten Reckständer solche zu verwenden, die durch die Verleimung von drei Bohlenstücken, in dem größeren Teile ihrer Länge einen Schlitz bilden, welcher groß genug ist, um die an den Enden abgeflachte Reckstange aufnehmen zu können. Die Befestigung der Stange geschieht entweder durch einen einfachen Bolzen, welcher durch die Ständer und die Stange geschoben wird, oder es wird, was sich bisher am besten bewährt hat, ein Schraubenbolzen benutzt, welcher mit seinem Gewinde in eine in die Reckstange eingebohrte Schraubenmutter paßt. In diesem Falle ist es zweckmäßig, auf die Ständer Eisenschienen mit ovalen Öffnungen aufzuschrauben, um eine Verletzung des Holzes zu vermeiden. Sollen die Reckständer aber leicht entfernt werden können, so stelle man sie entweder in hölzerne bezw. eiserne Röhren oder man hänge sie an hoch angebrachten Schienen mittels Rollen auf, durch welche es ermöglicht wird, sie beim Nichtgebrauche nach den Seiten hin zu verschieben.

Zum Schlusse erwähnen wir noch einer Reckeinrichtung, die den Vorteil bietet, eine vorübergehende Reckaufstellung auch außerhalb der Turnhalle in Sälen, auf Bühnen u. s. w. zu ermöglichen. Zwei Gasröhren, die als Reckständer dienen sollen, erhalten am oberen Ende einen Zapfen, auf den eine Reckstange aufgelegt werden kann, die mittels eines auf den oberen Leib des Zapfens aufgeschraubten Kopf ihre Befestigung erhält. Die unteren Enden der Reckständer werden in Fußplatten gestellt und die feste Aufstellung des Reckes wird dadurch erwirkt, daß an 2 Haken, die sich an den Enden der Reckstange befinden, Ketten eingehakt werden, die nach vier an passenden Stellen in den Boden geschraubten Haken hinreichen und mit diesen durch einen S-Haken in Verbindung gebracht werden. Durch eine doppelt wirkende Schraube, die an zwei gegenüberliegenden Ketten oder auch nur an einer angebracht ist, werden die Ketten straff gespannt. Statt der unverstellbar aufliegenden Reckstange werden auch Reckstangen benutzt, die durch eine besondere Vorrichtung am Ständer und an den Enden der Stange verstellbar sind.

Bestimmungen des technischen Ausschusses der Deutschen Turnerschaft über das Reck als Wett-Turngerät.

1. Die Verstellbarkeit der Reckstange ist wünschenswert bezw. notwendig.
2. Die größte Reckstangenhöhe beträgt 250 cm.
3. Die niedrigste Reckstangenhöhe ist 80 cm.
4. Als Abstand zweier auf einander folgender Reckstangenhöhen genügen 10 cm.
5. Die Festturnplätze sind mit eisernen Reckstangen, höchstens vorläufig noch mit Holzstangen, welche einen Eisen- oder Stahlkern haben, zu versehen.

6. Die Länge der eisernen Reckstange soll im Lichten 240—250 cm,
7. Die Dicke soll 32 höchstens 33 mm betragen.
8. Sie soll aus gewalztem Rundeisen bestehen und empfiehlt es sich, solche mit sogen. Spirituslack (auch „Politur" genannt) anzustreichen.
9. Die Befestigung der eisernen Reckstange hat in geschlitzten Säulen zu geschehen, wobei aber der Stangenkopf etwas Spielraum in der Nute haben muß und alsdann durch eine besondere Vorrichtung darin völlig festgestellt bezw. eingeklemmt werden kann. (Die beste und einfachste Befestigung ist die, daß die Stange mittels des mit Gewinde versehenen, in ein Muttergewinde im Loch des Stangenkopfes passenden Bolzens an die vordere Wand der Nute angeschraubt wird).
10. Die hölzerne Reckstange (mit Eisenkern) soll nicht kürzer als 200 cm und nicht länger als 220 cm und 32 bis 33 mm dick sein.
11. Die Holzstange ist ebenfalls in geschlitzten Säulen zu befestigen. (Punkt 9.)
12. Es sind auf deutschen Festturnplätzen vorzugsweise tragbare Recke und nur vorläufig noch eingegrabene Reckständer vorrätig zu haben.

Barren. Wir unterscheiden: Feste eingegrabene Barren, feste tragbare Barren und trag- und stellbare Barren. Während die beiden erst genannten Sorten für gewöhnlich aus Holz gefertigt sind (neuerdings werden auch auf den Turnplätzen feste eiserne Barren aufgestellt), kommt für die trag- und stellbaren Barren neben einer Holz- auch eine Eisenkonstruktion zur Verwendung. Auch das Einstellen der Barren in Röhren ist gebräuchlich.

Die Ständer der festen eingegrabenen Barren werden aus Eichenholz verfertigt und ihre Befestigung im Boden wird durch aufgenagelte Brettstücke oder Verbindungsschwellen bewirkt.

Die Ständer verjüngen sich nach oben hin und endigen in einem Zapfen, auf welchem die Holme eingezapft und durch Stifte oder Winkeleisen befestigt werden.

Die Barrenholme, von kreisrunder oder ovaler Form sollen aus gutem Eschenholz (Splintholz) geschnitten sein; sie werden in der schlechten Jahreszeit von den Ständern abgenommen und in trockenem Raume aufbewahrt. Beim tragbaren Barren, ob unverstellbar oder verstellbar, ruhen die 4 Ständer auf 2 Längs- und 2 Querschwellen, in die sie eingezapft und mittelst Knaggen befestigt werden. Beim verstellbaren bestehen die Ständer entweder aus hölzernen Röhren, die aus drei verleimten Holzleisten und einer an der inneren Seite aufgeschraubten Eisenschiene zusammengesetzt werden und in welchen der an den Barrenholmen befestigte Schieber durch Stellbolzen höher und tiefer gestellt werden kann, oder aus eisernen Röhren, in denen, die ebenfalls aus Eisen verfertigten Schieber hin- und hergleiten und mittels besonderer Vorrichtung in der jeweilig gewünschten Höhe festgestellt werden. Zweckmäßig ist es, die Holme so auf die Schieber aufzusetzen, daß eine dreifache Einstellung in die Röhren ermöglicht wird und der Barren für Turner von ganz verschiedener Schulterbreite benutzt werden kann. Ebenso ist es ratsam, die Holme mit den Schiebern durch Gelenke zu verbinden, wodurch eine schiefe Holmenstellung ermöglicht wird. Gelegentliche Verwendung finden drei- und vierholmige Barren, der sprunghohe Barren und der Schaukelbarren. Bei der Benutzung des Barrens soll immer darauf Rücksicht genommen

werden, daß der Abstand der Holme im Lichten der Schulterbreite der Turnenden ungefähr entspricht, muß man also auf Barren, die eine Verstellbarkeit in der Weite und Höhe ermöglichen sollen, verzichten, so müssen die zum Gebrauche dienenden festen Barren von verschiedener Höhe und Breite sein.

Bestimmungen über den Barren als Wett-Turngerät.

1. Für das Wett-Turnen, wie überhaupt für Festturnplätze und Turnsäle sind die eisernen Barren (z. B. nach Leipziger bezw. Frankenthaler Bauart) in Höhe und Weite verstellbar, zu verwenden.

Hölzerne Barren, besonders die nicht tragbaren, oder nicht ganz fest eingegrabenen, sind für das Wett- und Musterriegenturnen nicht geeignet.

2. Die Barrenholme sollen 300 cm lang sein.

3. Für das Wett-Turnen u. s. w. sind, sofern nicht verstellbare Barren zur Hand sind, 130, 140 und 150 cm hohe Barren nötig und muß die Barrenweite im Lichten dann von 42 bis 48 cm vorhanden sein.

4. Die Form des Holmes kann sowohl eirund als auch kreisrund sein.

5. Die Stärke der eirunden Holme soll lotrecht 6 und wagrecht 4 cm betragen, dabei oben etwas dicker und flacher als unten sein. Die kreisrunden sollen eine Dicke von $4^1/_2$ cm haben, eiserne können eine etwas geringere Dicke haben.

Pferd. Der Rumpf des Pferdes besteht am zweckmäßigsten aus einem Kasten, der aus Kieferbohlen, welche an den Ecken unter einander verzinkt und gut verleimt sind, zusammengesetzt ist. Es empfiehlt sich nicht, den Rumpf aus einem massiven Holzblock herzustellen. Für die Herstellung des Rumpfes sind zwei Hauptformen im Gebrauch. Entweder werden Kreuz und Hals durch gut aufgeleimte Bohlenstücke erhöht oder diese Erhöhung fällt fort und Hals und Kreuz des Pferdes sind nicht höher als der Sattel. Die Verstellbarkeit der Beine, an deren Ende sich hufförmige Ansätze befinden, um das Einsinken im lockeren Sande zu verhüten, wird durch eine Stellfeder bewirkt. Während früher häufig einfache hölzerne Pferde im Gebrauch waren, wird jetzt allgemein eine Polsterung mit Lederüberzug beliebt. Zur Füllung der Polster nimmt man Seegras, Werg oder Schweinshaare, über die Füllung kommt ein mit dieser durchnähter Sackleinwandüberzug und dann ein zweiter Überzug von kernigem Rinds- oder Roßleder, ohne Nähte und ohne Falten. Die ebenfalls gut gepolsterten Pauschen, welche in der Form von Vollpauschen, Bügel- und Ringpauschen zur Verwendung kommen, werden entweder durch das einfache Einstecken eines vierkantigen Pflockes festgestellt oder es wird ein runder Eisenpflock verwendet, der durch eine unter dem Bauche des Pferdes befindliche Kurbel festgezogen wird.*)

*) Durch Einsatz eines mit zwei Griffen statt der Mähne versehenen beweglichen Kopfstückes in den Hals entsteht übrigens eine recht brauchbare pferdeähnliche Turnvorrichtung. Hierüber, sowie auch über die Anbringung einer Längenpausche lese man in Lion's Turnübungen des gemischten Sprungs S. 112 u. folg. nach. Auch besitzen einzelne Reitschulen bereits künstliche Pferde, welche vermöge eines sinnreichen Mechanismus die vorzüglichsten Bewegungen des lebenden Pferdes nachahmen. Hierüber s. Jahrbuch d. Turnk. 1867. S. 127 u. folg.

Daß ein so kostbares Gerät nicht der Witterung ausgesetzt werden darf, versteht sich von selbst; will man das Pferd im Freien stehen lassen, so wird ein hölzernes Schutzdächlein darüber gedeckt und mit einer unter dem Bauche durchgezogenen Kette an das Pferd geschlossen oder auch letzteres in einen Überzug von geteerter Leinwand gehüllt. Namentlich müssen die Füße des Pferdes vor Feuchtigkeit (auch beim Besprengen der Turnhalle) geschützt werden. Pferde von verschiedener Größe für eine Turnhalle anzuschaffen, ist entbehrlich.

Bestimmungen über das Pferd als Wett-Turngerät.

1. Die geeignetste Länge des Pferdes ist eine solche von 190 cm.
2. Die Dicke des Pferdes soll für die Rumpfhöhe 50 cm und für die Rumpfbreite 44 cm betragen.
3. Die Höhe des Pferderückens über dem Boden soll mindestens 110 cm und höchstens 170 cm betragen.
4. Die Länge von Hals, Sattel und Kreuz sollen im Lichten gleich 68, 44 und 68 cm sein.
5. Die Höhe der Pauschen über dem Pferderücken soll 10 cm betragen.
6. Hals, Sattel und Kreuz sollen völlige Gleichmäßigkeit in der Höhe haben, also eine Horizontale bilden.
7. Vorläufig sollen auf deutschen Turnfesten die gewöhnlichen Pauschen und zugleich auch die durchbrochenen bügelartigen Pauschen vorrätig gehalten werden.

Bock. Auch der Rumpf des Bockes wird kastenartig aus Brettern zusammengesetzt, die Löcher für die Beine werden sauber vierkantig ausgestemmt. Die Vorrichtung zum Höher- und Tieferstellen der Beine, ist die gleiche, wie am Pferd, und dasselbe gilt auch hinsichtlich der Polsterung. Beim Bock ist es wichtig, wenn jede Turnhalle Böcke von verschieden Größenverhältnissen zur Verfügung hat.

Geräte zum Heben. Zu Hebeübungen werden benutzt: a) Kugelstäbe. Dieselben bestehen entweder aus einer Eisenstange, an deren beiden Enden Kugeln von verschiedem Gewichte fest vernietet sind oder auf einen Stabe von Eisen oder Holz mit aufgelegter Eisenschiene werden durchbohrte Kugeln, die durch Klemmschrauben festzustellen sind, aufgeschoben. Den Enden des Stabes werden, nachdem die Kugeln aufgeschoben sind, Ringe, welche mit einem Schraubengewinde versehen sind, aufgesetzt, um das Herabrutschen der Kugeln bei etwaigem Nachlassen der Klemmschrauben zu verhindern. Die gewöhnlichen Kugelstäbe müssen im Gewichte von 12½ bis 50 kg vorhanden sein. b) Eisenstangen von verschiedener Länge und verschiedenem Gewicht. c) Eiserne Gewichtstücke mit drehbaren Handhaben. d) Hantel von 5 bis 50 kg. e) Steine am besten von der Form eines Würfels mit abgerundeten Ecken und Kanten, aber auch gewöhnliche Steine, wie man sie im strömenden Wasser findet. f) Eiserne Kugeln. Die Verbindungsstange muß bei Kugelstäben und Hanteln immer von Schmiedeeisen sein.

Sehr beachtenswert ist auch Widersteins Vorschlag (Deutsche Turnzeitung 1860 Nr. 24) zu Einsatzgewichten. Eine beliebige Anzahl

von Platten zu 2½ kg mit einem Ausschlage von 5 dünnen Platten zu ½ kg werden in einem schmiedeeisernen Bügel, der mit der Grundplatte und dem beweglichen Handgriffe 7½ kg wiegt, übereinandergesetzt, so daß dadurch jedes beliebige Gewicht bis zu 50 kg und mehr hergestellt werden kann. Die beiden oberen Platten sind zur Vermeidung des Druckes bei der Handhabung abgerundet.

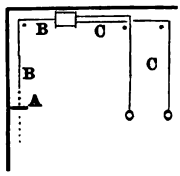
Bestimmungen für die Gewichte beim Wett-Turnen.

1. Die eiserne Gewichtsstange, wenn man sie überhaupt anwenden will, soll 5½ bis 6 cm dick sein.
2. Die Stange des Kugelstabes soll 80 cm lang und 4 cm dick sein.
3. Das mit einer Hand zu stemmende Gewicht soll von Eisen sein.
4. Als Form des eisernen Stemmgewichts dient der (eiserne) Hantel.
5. Beim Steinstoßen sind wirkliche Steine, Granit in Form eines Würfels oder abgestumpften Prismas, zu verwenden.

Schaukelringe. Ringe, Tragzeug und Balkenhaken sind die Hauptbestandteile der einfachen Schaukelringe-Einrichtung. Die Ringe bestehen entweder aus einem eisernen Ring, der mit Bindfaden dicht umwickelt und dann mit Leder überzogen ist oder aus Ringen von gebogenem Holz. Werden letztere vor Feuchtigkeit geschützt, so bieten sie volle Sicherheit. Die Eisenringe sind nach oben ein wenig gekröpft, damit sich die Seilschlinge, an welcher sie hängen, nicht verschieben kann. Statt der Kreisform der Ringe wählt man zuweilen auch die Form des Triangels oder des Bügels. Das Tragzeug besteht entweder aus Ketten (einfach oder doppelt), Lederriemen, Gurten, Seilen oder aus einer Verbindung von Seil- und Kettenstücken, Seilstücken und Riemen. Seile aus gutem Hanf sind immer das empfehlenswerteste.

Von den mancherlei Arten der Verstellbarkeit seien folgende kurz hervorgehoben. Ketten werden verkürzt oder verlängert durch Einschaltung eines S-Hakens zwischen zwei entfernte Kettengliedern, oder ein oberes Kettenstück wird mittels eines S-Hakens an ein anderes gehängt; Lederriemen durch eine gewöhnliche Schnalle oder ebenfalls dadurch, daß ein oberer Lederriemen am unteren Ende einen S-Haken trägt, auf welchen ein zweiter mit Löchern versehener Lederriemen gehakt werden kann; Seile durch Einflechtung von Knoten mit eingeschobenen Holzpflöcken oder an das eine Seilende wird eine eiserne Achte eingeschleift, durch deren beide Bögen das andere Seilende hindurchgeführt und dann mit den zum Aufhängen notwendigen Ringe versehen wird (statt der Achte kann auch ein dreimal durchgebohrtes Stellbrett benutzt werden); Gurte durch Anwendung einer Schnalle mit wagerechtem beweglichen Dorn, der die Schnalle in zwei Hälften teilt, durch die, wie bei der Achte, der Gurt hindurchgezogen wird. Bei der Achte, dem Stellbrett und der zuletzt erwähnten Schnalle verhindert die Reibung, sobald das Seil angespannt wird, jede Verschiebung. Am bequemsten, doch in der Zusammensetzung am kompli-

zierteſten und deshalb ziemlich koſtbar, iſt die in nebenſtehender ſchematiſcher



Skizze veranſchaulichte Seilverſtellung über 3 Rollen, wo ○ ○ die Ringe, . die Rollen, ▭ das Verſtell- bez. Verbandsbrett, ... die Verſtellkette zum Einhängen in den Wandhaken A, B das Rollenſtellſeil und C die 2 Schaukelſeile bezeichnet. Als Balkenhaken kommen am zweckmäßigſten einfach gebogene Haken, die in den Balken ein- oder durchgeſchraubt ſind, zur Verwendung und zwar iſt der offene Teil des Hakens dem Balken ſo weit genähert, daß ein Eiſenring, welcher am Tragzeuge befeſtigt iſt, nur mit ſeinen beiden dünneren und längeren Seiten hindurchgeſchoben werden kann, während die Dicke der kürzeren oberen Seite, an der, wenn der Ring auf den Haken geſchoben iſt, das Tragzeug hängt, jedes Herausrutſchen verhindert.

Schaukelreck. Über das Tragzeug und die Balkenhaken ſiehe die Anführungen für die Schaukelringe. Die Reckſtange, von Eichenholz angefertigt, hat an ihren Enden eine Eiſenzwinge und die Seilſchlinge, welche die Stange umfaßt, wird durch einen Eiſenſtift am Drehen oder Abgleiten verhindert. Das Stangenende, die Zwinge, die Schlinge und der Stift werden durch einen mit Leder überzogenen Wergwinkel verhüllt.

Klettergerüſt. Die Aufſtellung von Klettergerüſten im Freien iſt nur bemittelten Vereinen und Gemeinden zu empfehlen. Da die Erhaltung ſolcher Einrichtungen mit namhaften Koſten verknüpft iſt und außer dem Klettermaſte und einem langen Klettertaue die übrigen am Gerüſte angebrachten Geräte, wie Leitern, Stange, Taue, Schaukelringe u. ſ. w. beſſer ihren Platz in der Turnhalle erhalten, wo ſie gegen Fäulnis geſchützt ſind. Denn trotz der für die im Freien aufgeſtellten Geräte empfohlenen Schutzmittel unter und über der Erde, wie Teer, Carbolineum, Farbenanſtrich, Blechhaut und Regendach, dauern ſie immer nur einige Jahre aus und die Koſten ſtehen in keinem Verhältniſſe zum Nutzen, den ſie gewähren.*) Will man aber eine einfache Klettergerüſt-Einrichtung anbringen, ſo empfehlen wir dieſelbe folgendermaßen herzuſtellen. Zwei Ständer aus tannenem Rundholz, von denen der eine 8 m hoch iſt; während der andere nur eine Höhe von 5 m zu haben braucht, ſind durch einen Querbaum (Rahe), der auf den niedrigeren Ständer aufgezapft und in den höheren Ständer, den Maſt, eingelaſſen iſt, verbunden. Es iſt zweckmäßig die beiden Ständer nicht unmittelbar in die Erde zu graben, ſondern ſie auf dicke in die Erde eingegrabene eichene Klötze oder Steine einzuzapfen und dieſe Verzapfung mit einem Blechbeſchlag gegen das Eindringen jeder Feuchtigkeit zu ſchützen. Am oberen Ende des Maſtes iſt 20 cm tief eine eiſerne Stange eingelaſſen, an welche

*) In neuerer Zeit ſind vielfach Verſuche mit vollſtändig eiſernen Klettergerüſten gemacht worden.

2 Ringe angenietet sind, durch welche eine Fahne gesteckt werden kann. Die Spitze selbst ist durch eine Kappe von starkem Eisenblech gegen das Eindringen des Regens und gegen das Ausspringen geschützt. Etwas unterhalb der Spitze befindet sich ein Eisenbeschlag mit quer zum Gerüst auslaufenden Eisenstagen, die in einem Haken, an welchen zwei Klettertaue befestigt werden können, endigen. Der Querbaum selbst, dessen Länge im Lichten 8 m betragen möge, dient zur Anbringung verschiedener Kletter- und Schaukelgeräte. An dem niedrigen Ständer können nach beiden Seiten hin schräge Leitern angelehnt werden, die so einzurichten sind, daß auch ihre Benutzung in senkrechter Stellung ermöglicht wird. Daß bei solchen Gerüsten besonders auf eine gehörige Befestigung der Ständer, die tief in den Boden einzulassen sind, Bedacht genommen werden muß, bedarf nur der Erwähnung. Angaben für größere Klettereinrichtungen befinden sich in Lions Werkzeichnungen; auch verweisen wir auf eine von Schurig in Osnabrück erfundene Turneinrichtung im Freien, über die man das nähere in dessen „Hilfsbuch für das Geräteturnen in der Volksschule, Hof 1883, Rud. Lion, nachlesen mag.

In den Turnhallen kommen neuerdings zweckmäßig statt der hölzernen Stangen eiserne Stangen, die mit einem Anstriche versehen werden, zur Verwendung und für das Schulturnen empfiehlt es sich, 6 bis 8 Paare solcher Kletterstangen anzubringen. Die Befestigung der Taue (4 Paare) geschieht an Balkenhaken, die gerade groß genug sind, um die mit einer Kausche gefütterte Öse des Taues aufnehmen zu können. Durchgeschraubte Balkenhaken sollen oben durch 2 aufgeschraubte Muttern oder durch eine Mutter und einen Querstift, der das Verschieben einer lose gewordenen Mutter verhindert, befestigt werden. Für das Leitergerüst wird vielfach eine Einrichtung gewählt, die durch Gleitschienen und Rollen ein senkrechtes, schräges und wagerechtes Stellen derselben Leiter ermöglicht. Bei der wagerechten Stellung wird das freie Ende der Leiter entweder auf ein besonderes Traggestell, oder auf die Stange eines in 5 m Entfernung davor stehenden Reckes aufgelegt. Bei anderen Leitereinrichtungen werden einfach die Reckstangen zum mehr oder weniger schrägen Anlehnen der Leitern, die mittels eines Riemens an der Stange gehalten wird, benutzt und die Reckstangen zweier vor- bezw. hintereinander stehender Recke geben die Gelegenheit, auch eine wagerechte Leiter herzustellen. Noch sei auf Leitern aufmerksam gemacht, die unter einem Eisenbügel zu verschieben nnd schräg und senkrecht zu stellen sind. Ein durch das obere Ende der Leiter laufender Eisenstab, welcher auf beiden Seiten übersteht, verhindert das Herausrutschen der Leiter aus dem Bügel. Die Anwendung von Strickleitern im Turnunterrichte findet in der Neuzeit wenig Beachtung mehr.

Schwebe- und Stemmbalken. Am meisten kommt zur Verwendung ein auf Tragbolzen ruhender und verstellbarer Schwebe-

und Stemmbalken. Der Balken selbst ist von Fichtenholz, die Ständer sollen aus Eichenholz angefertigt werden. Verzichtet man auf die Verstellbarkeit, so kann man den Balken einfach auf einem dem Ständer aufgezapften, entsprechend ausgeschnittenen Holzstücke ruhen lassen; noch billiger aber wird das Gerät, wenn der Turnplatz Raum und Gelegenheit bietet, den Balken quer über einen trockenen Graben oder eine sonstige Vertiefung zu legen. Will man auch in der Turnhalle das Gerät verwenden, verfertigt man das Traggestell aus zwei durch ein Fußkreuz verbundene Ständern mit Streben außen und einem Schlitz innen. Ein Brett, welches im Schlitze der Ständer auf- und abgleiten kann, dient als Lager für den Balken. Das feststehende, zwischen den Ständern ruhende Stammende des Balkens (im Gegensatze zu dem beweglichen Zopfende) stellt zugleich den Stemmbalken im engeren Sinne dar, der auch als Gerät für sich vielfach Verwendung findet und — wenn mit beweglichen oder festen Pauschen versehen, einigen Ersatz für das Pferd bietet.

Kleiner Schwebebalken = Schwebestangen. Dieses für den Schulturnbetrieb vielfach verwendbare Gerät muß in jeder Turnhalle vierfach vorhanden sein. Der Balken, der entweder rund oder eirund gearbeitet ist, hat eine Länge von 5 m und in der runden Form einen Durchmesser von 9 bis 10 cm. Der Balken ist entweder unweit seiner Enden so eingekerbt, daß er ohne weitere Befestigung, nötigenfalls jedoch festgeschnallt, auf die an den Boden gelegten oder im Reckgewicht eingeschobenen Reckstangen gelegt werden kann, oder es werden besondere etwa 25 cm hohe Untergestelle zur Lagerung des Balkens benutzt. Bei der eirunden Form des Balkens ist dieses Untergestell so ausgeschnitten, daß der Balken entweder mit seiner breiteren Fläche oder auf die hohe Kante gestellt in ihm ruhen kann.

Springpfeiler. Von stehenden Springpfeilern ist selbst im Freien ganz abzusehen, da bewegliche Pfeiler mit Fußschwellen, so leicht zu beschaffen sind und durch gelegentliche kleine Ortsveränderungen bei der Aufstellung die Vertiefungen, welche sich bei starker Benutzung, besonders bei dem Stabspringen an der Aufsprungstelle bilden, leicht umgehen lassen. Das Kreuz des Fußes soll mit der Linie des Anlaufes einen Winkel von 45° bilden, damit der Ständer beim etwaigen Umfallen nicht nach der Stelle des Niedersprunges falle. Allerdings bedient man sich häufig besonderer Aufspringbretter, aber für die Regel sollen dieselben auf einem Volksturnplatze nicht geduldet werden, es sei denn der Boden durchaus tiefsandig. Dergleichen Sprunghülsen bilden einen Behelf für das Kunstturnen, wo sie zuletzt auf dem Zirkus als Springbretter (Tramplins) mit Schwungbaum oder Schwungfeder-Einrichtung erscheinen, von denen aus jene allerdings reizenden und kühnen Luftsprünge gemacht werden, die stets so gerne gesehen werden, die aber nun einmal außerhalb des gewöhnlichen Zieles und Übungskreises der Volksturnerei liegen, die es zunächst mit praktischeren

Übungen zu thun hat. Also nochmals: einfache Springbretter 90 cm lang, 60 cm breit mit 2 Querleisten verbunden, Fasern des Holzes quer laufend) nur bei tiefsandigem Boden und in der Turnhalle vor den Springpfeilern, dem Pferd und Bock zur Schonung des Bodens; dann aber ohne alle Federung. Gewöhnlich bedient man sich eines dünnen Seiles oder einer Schnur, an deren Enden je ein etwa 1 Pfund schwerer mit grobem Schrot oder Sand gefüllter Beutel oder ein mit Draht umwickelter umfilzter Holzkegel befestigt ist, zum Auflegen für die beliebte Sprunghöhe, und zahnt zu diesem Behufe die Springpfeiler von 5 zu 5 cm aus oder durchlöchert dieselben zum Einstecken von Zapfen oder, was jetzt am gebräuchlichsten und zweckmäßigsten ist, man verwendet eine auf den Ständer geschobene eiserne Kappe, welche mit einem inneren Zapfen in die Bohrlöcher des Ständers faßt, und welche auf einem äußeren Zapfen die Springschnur trägt. Zur Hochsprung-Einrichtung gehören auch Springstäbe von 3 bis 3,50 m Länge und einer durch ihre Tragkraft bedingten Dicke; ihr dickes Einsatz-Ende muß zugespitzt, besser noch mit einer stumpfen Eisenspitze beschlagen sein. Sie werden entweder aus astfreien ganz trockenen fichtenen Bohlen — Splintholz — oder noch besser aus Bohlen von Eschenholz geschnitten.

Bestimmungen der deutschen Wett-Turnordnung für die Springgeräte.

1. Die oberste Schnurhöhe der Springständer soll mindestens 300 cm, die unterste 50 cm betragen, damit sie für alle Formen des Sprunges bis zum höchsten Stabspringen genügen.
2. Für die Springständer sind die verschiebbaren Zapfen als Unterlage für die Springschur, 2 cm, lang zu verwenden.
3. Die Springschnur soll 3—3½ m lang und höchstens 1 cm dick sein.
4. Die Springständer sollen tragbar sein.
5. Die Springbretter sollen 90 cm lang, 60 cm breit und am Ende 10 cm hoch sein.
6. Es sollen dreierlei Springstäbe von 250, 300 und 350 cm Länge vorrätig gehalten werden.

Vorrichtung zum Tiefspringen. Ein Tiefsprung kann von jeder erhöhten Stelle ab ausgeführt werden, sobald nur eine feste Aufsprungstelle dafür vorhanden ist. Auf größeren Turnplätzen war früher ein eigenes Tiefsprunggerüst die „Sprungtreppe", vorhanden; jetzt bedient man sich hier gewöhnlich eines Trittbrettes, welches an der schrägen oder senkrechten Leiter vermittels zweier Haken aufgehängt werden kann (= Schlitten).

Sturmbrett. Die Sturmbretter haben bei einer Breite von 50—60 cm eine Länge von 2—2,50 m; sie sind aus 2 möglichst astfreien Brettern von Fichtenholz, die auf der Kehrseite durch zwei Querleisten verbunden sind, gut zusammengeleimt. Das untere Ende des Brettes muß so abgeschrägt werden, daß es in allen Stellungen, auch in den tiefsten, dem Boden noch glatt anliegt. Am oberen Ende befindet sich eine stärkere Querleiste, welche das Abgleiten des Brettes

von der Stange, auf welche es zu liegen kommt, verhindert. Diese Querleiste ist oft auch etwas verlängert, um durch Riemen an die Stange angeschnallt werden zu können. Die einfachste Vorrichtung zum Auflegen des Sturmbrettes bietet die eiserne Reckstange, doch kommen auch vielfach besondere tragbare Sturmspringgestelle, die mittelst Hülsen- und Schiebereinrichtung auch verstellbar sind, zur Verwendung. Auf Turnplätzen können auch schräg aufgeworfene Erdwälle die Stelle des Sturmbrettes ersetzen.

Springgraben. Kluge giebt die Größenverhältnisse des zum freien Weitsprung und Stabweitsprunge geeigneten Springgrabens auf eine Länge von gut 6 m und eine Breite von 4 m an. Der Graben ist an seiner vorderen Langseite gegen 80 cm tief und steigt von da allmählich bis zur Höhe der Aufsprungsstelle auf. Die Vorderwand ist mit Brettern und Stützen verschalt, die Seitenwände sind mit Rasen belegt. Vielfach ist der Graben auch so eingerichtet, daß das allmähliche Aufsteigen nicht sofort beginnt, sondern an der einen Grabenseite ein breiteres, sich nach der anderen Seite verjüngendes Feld eben bleibt und dann erst das Aufsteigen des Bodens seinen Anfang nimmt.

Zielpfahl mit Kopf (Pfahlkopf). Es versteht sich, daß der Pfahl aus festem Eichenholze gezimmert sein muß; vom Kopf abwärts wird er außerdem noch mit einer starken Platte von Eisenblech geschützt. Für den Kopf hat man von dem einfachen, ohne alle künstliche Verbindung frei aufzustellenden Klotze an bis zu dem Kopfe von Gußeisen, der, getroffen, wider eine Stahlfeder prallt und von dieser sofort wieder zum Stande aufgeschnellt wird, die verschiedenartigsten Einrichtungen erfunden. Wo stark Ger geworfen wird, möchte sich trotz ihrer Kostbarkeit doch von vornherein eine möglichst solide Construktion, wie sie oben angegeben ist, empfehlen. Der Ger besteht aus gewachsenem Holze, hat 6 Fuß oder 1,7 m Länge und ist an dem vorderen Teile mit einem Eisenbeschlag versehen, wohingegen der sonst am hinteren Teile noch angebrachte Eisenring füglich wegfallen kann. Mit der fortschreitenden Einbürgerung der Eisenstäbe als Turngerät kommen auch diese als Geräte zum Werfen nach dem Pfahlkopf mehr und mehr in Gebrauch. Die Anschaffung und Unterhaltung eines Geres und einer Lanze (siehe unten) kann jedem Turner selbst überlassen bleiben und dadurch dem gemeinsamen Säckel eine lästige Ausgabe erspart werden. Wäre ein Verein in der Lage, sich mit nur einem Wurfgerät begnügen zu müssen, so dürfte unbedingt der Lanze als einer wirklichen Waffe, deren Treffer nach Ringen gezählt werden können und mit welcher man sich zugleich auf den Stoß einüben kann (Gewehr-Fechten) der Vorzug zu geben sein. Das Pilum der

Römer, welches die Abbildung zeigt, ist von Wassermannsdorff wieder in Erinnerung gebracht und in den Jahrbüchern der Turnkunst 1865,

S. 240 u. f. beschrieben worden. Da diese sonst treffliche Wurfwaffe jedoch ziemlich kostbar ist, so wird der Volks-Turnplatz wohl auf ihre allgemeine Einführung verzichten müssen.

Zielscheibe. Eine Eisenscheibe ist auf einem eingegrabenen Pfahle von Eichenholz entweder durch ein Scharnier befestigt und wird durch einen hinten am Pfahle befestigten federnden Eisenstab, wenn sie sich, durch den Wurf hinten überneigt, wieder von selbst in die senkrechte Lage zurückschnellt, oder die Scheibe ist frei an einer Kette aufgehängt. Auch das Aufhängen der Scheibe zwischen einem eisernen Dreifuß ist gebräuchlich. Als Ziel für den Wurf mit spitzen Geren*) bezw. der oben gezeichneten Lanze bedient man sich der mit Blech überzogenen Holzscheibe aus tannenen Pfosten. Um diese Scheibe an verschiedenen Orten mit größerer oder geringerer Neigung aufstellen zu können, ist an ihrer hinteren Seite eine bewegliche Steife angebracht.

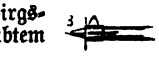
Stäbe. Eisenstäbe in einer Länge von 0,90 m bis 1,10 m und in einem Gewicht von 2 kg bis 3½ kg müssen in genügender Anzahl in jeder Turnhalle vorhanden sein. Die Stäbe werden am besten zwischen zwei übereinander befindlichen und mit der nötigen Anzahl von Löchern versehenen Leisten, die an der Wand angebracht sind, aufbewahrt.

Keulen. Die Stückzahl der anzuschaffenden Keulen wird sich danach zu richten haben, ob das Keulenschwingen als Riegenübung oder als Gemeinübung, im Wechsel mit Stab-, Hantel- und Freiübungen, in den Turnbetrieb aufgenommen werden soll. Jedenfalls sollen die Keulen immer für jeden Turner paarweise vorhanden sein. Keulen werden am besten aus festem Weißbuchen oder Ulmenholze verfertigt; ihre Größe richtet sich nach der Größe des Übenden, keinesfalls dürfen sie länger sein als der Arm des Übenden. In Bezug auf die Schwere sind Keulen von 1 kg bis 3 kg im Gebrauch; giebt das Holz selbst das gewünschte Gewicht nicht her, so wird ein Eisenstab in die Keule versenkt.

Fechtzeug. Soll in einem Turnverein auch Gelegenheit zum Fechten geboten werden, so empfiehlt es sich immer, wenn der Verein nicht über besondere Mittel verfügt, von den Fechtern zu verlangen, daß sie sich ihr Fechtzeug selbst halten. Für das Stoßfechten ist nötig: der Stoßfechtel, ein Paar leichte Stoßfechthandschuhe und die Stoßfechtmaske; für das Hiebfechten: Schläger oder Säbel, Hiebfechthandschuhe und Hiebfechtmaske.

Ziehseil und Schwungseil. Das Ziehseil für Einzel- und Gemeinkampf verschafft man sich durch Verknotung alter, sonst unbrauchbarer Seilstücke, wo dann gerade die Knoten den Ziehenden erwünschte

*) Jäger empfiehlt die nebenstehende den bekannten Gebirgsstöcken entliehene Form mit Kappenbeschlag A und eingeschraubtem 5—6 Centimeter vorstehenden vierkantigen Stift B.



Haltepunkte geben. Auch ein sog. Nackziehseil, dessen Enden verknüpft und worin zwei Turner durch Anstemmen des Nackens, Stirn gegen Stirn, oder in gebückter Stellung durch Anstemmen der Schultern, Rücken gegen Rücken, sich bekämpfen, ist gut verwendbar und leicht anzuschaffen. Weniger für das Männerturnen als vielmehr für das Schulturnen ist die Anschaffung eines langen Schwungseiles zu empfehlen. Ein weiches, daumendickes und etwa 6 m langes Seil, welches, um eine leichte Befestigung an einem Springpfeiler oder sonstigem Gegenstande zu ermöglichen, an dem einen Ende mit einem Ringe versehen ist, bildet das ganze Gerät.

Laufbahn. Die deutsche Wett-Turnordnung verlangt für die Laufbahn eine Länge von 200 m, die womöglich in gerader Richtung angelegt sein soll; ist dieses unthunlich, so beträgt sie 100 m, ist hin und zurück zu durchlaufen und am Ende mit festem Pfahle, bezw. Pfählen zu versehen, die der Läufer im Umkehren anfasien darf. Schon GutsMuths fordert für seine Turnplätze eine genau abgemessene Laufbahn, um es dem Lehrer zu ermöglichen, mit der Uhr in der Hand die Leistungen seiner Schüler bestimmen zu können; er hatte auf seinem Turnplatz eine Laufbahn von 267 m, die sich um zwei Bäume zog. Jahn verlangte eine Laufbahn von 200 m Länge. Die Laufbahn des Jägerschen Turnplatzes soll 144 m betragen. Das wichtigste bleibt, auf jedem Turnplatze, je nach seiner Raumausdehnung, eine Strecke von bestimmter Länge ein für allemal für die Laufübungen zu bezeichnen, um einmal feststellen zu können, wie groß die Strecke war, die in einer gewissen Zeit zurückgelegt wurde oder anderseits ermitteln zu können, welche Zeit nötig war, um eine Strecke von gewisser Länge zu durchlaufen.

Gestatten es die Verhältnisse, so könnte eine solche Laufabhn nach dem Muster der preußischen Militär-Turnschule mit Hindernissen (Graben zum Laufsprung, Traverse zum Hochsprung, Graben zum Weitsprung, Traverse mit Graben zum Tiefsprung, Barriere, Escladiergerüst, Steigwand, Graben mit Balancierbaum, Banquet, Pallisadenreihe und Glacis, alles in angemessener Entfernung auf der ca. 8 m breiten Bahn) ausgestattet und in dieser Weise auch in Turnvereinen, selbst oberen Knabenklassen zu verwerten sein; Näheres über die allerdings etwas kostbare Einrichtung findet sich in „Kluge's Turngeräte 2c."

Ringlatz, eine kreisförmige, einen Fuß tief ausgegrabene mit feinem Sand ausgefüllte Vertiefung.

Der kurze Ringstab, 35 cm lang, 2½ cm dick, an den Enden wohl abgerundet; wird aus dem Abfall von zerbrochenen Lanzen, Geren und Stäben gedrechselt und muß in gehöriger Zahl bei Gemeinübungen vorhanden sein, wobei es sich empfiehlt, die eine Hälfte der Stäbchen schwarz zu beizen.

Spielplatz. Als solcher wird der Freiübungsplatz benutzt; er ist groß genug, um Gelegenheit für eine Menge trefflicher Lauf- und Wurfspiele zu bieten. Zweckmäßig ist es, immer eine Anzahl 1,30 m hoher Stangen, an denen Fähnchen befestigt sind, zur Bezeichnung bestimmter Grenzen zur Verfügung zu haben. Für Schlagball, Schleuderball und Fußball wird der Platz allerdings für gewöhnlich nicht ausreichen, ist aber für diese, neben dem Barlaufe beliebtesten Spielen unserer deutschen Knaben und Männer, auf dem Turnplatze selbst kein passender Raum vorhanden, so wird sich leicht außerhalb der Stadt eine Wiese oder ein Stück Feld zur Pflege dieser Spiele finden lassen.

Matratzen und Matten. Für Turnhallen mit gedieltem Boden ist die Anschaffung von Matratzen und Matten anzuraten, doch sollen sie nur da gebraucht werden, wo sie dringend notwendig erscheinen (Sturmspringen, Weitspringen, Sprünge über die hochgespannte Schnur, hohe Bock- und Pferdsprünge u. s. w.). Der Grund für diese thunlichste Beschränkung in der Benutzung liegt darin, daß sie unzweifelhaft als die schlimmsten Staubansammler anzusehen sind. Zur Verwendung kommen entweder Matratzen, deren äußere Hülle aus derbem Segeltuch oder sämischem Leder besteht und die mit Roßhaaren, Rohrspähnen, Kokosfasern, Korkschnitten, Kälberhaaren u. s. w. gefüllt sind oder Kokosmatten mit aufrechtstehenden Kokosfasern. Eine sehr gute Springmatte läßt sich auch aus alten Teppichstücken herstellen. Die Größe der Matratzen oder Matten sei entweder 2 m : 1 m oder 1,25 m : 1 m. Auf ihre Benutzung bei besonderen Freiübungen, für welche der gedielte Boden zu hart wäre, sei hingewiesen.

Rollbretter zur bequemen Fortbewegung schwerer Turngeräte durch Einzelne finden hier und da Verwendung; neuerdings werden aber auch schwerere Geräte mit eigenen Rollvorrichtungen versehen.

Hiermit schließt die Reihe der Turnvorrichtungen, wie sie in erster Linie auf den Volks-Turnplatz gehören. Es ist damit das Maß des allernotwendigsten bereits überschritten. Geringe Mittel gebieten, die Zwecke des Turnens selbst gestatten aber auch noch weitere Einschränkungen. Es wäre übrigens thöricht, jene Linie als eine unverletzliche Grenze für weitere Anschaffungen und Einrichtungen für den Turnplatz ansehen zu wollen; nur muß gewarnt werden vor einem zerstreuenden Vielerlei, wodurch der Gründlichkeit Abbruch geschieht. Wer das Vereinsturnen längere Jahre durch beobachtet hat, war gewiß in der Lage zu bemerken, daß trotz vielerlei neuem, was den Turnern gelegentlich geboten wird, der größere Teil derselben sich davon nicht dauernd fesseln läßt, sondern schließlich immer wieder auf die alten beliebten, weil so praktisch-einfachen, Hauptgeräte und Übungsformen zurückkommt.

Als mehr oder weniger entbehrliche Geräte seien noch angeführt:

Hangleiter-Gerüst. Besteht aus 4 Reckpfosten, zwischen deren Schiebleisten sich statt der 2 Reckstangen 2 Tragriegel mit Einschnitten zum Auflegen der Leitern in beliebiger Höhe befestigen lassen. Werden statt der Leitern Barrenholme aufgelegt und gehörig befestigt, zu welchem Ende statt 2 auch 4 Tragriegel eingeschoben werden können; werden die Tragriegel zum Auflegen der Sturmbretter, Schwebestangen u. dergl. oder zum Aufhängen von Schaukel (Schaukelbaum, Diele und Barren ꝛc.), oder zur Auflagerung von Drehzeug (Drehbarren, Drehreck) benutzt, so ergibt sich eine große Verwendbarkeit dieses Hangleiter-Gerüstes, wodurch es sich besonders für kleine Vereine empfiehlt, die nicht in der Lage sind, alle hier zu vereinigenden Geräte besonders aufzustellen.

Rundlauf. 2, 4 oder mehr Riemen oder Seile mit Griffen (am besten kleine Strick- oder Riemen-Leitern mit 6—8 Sprossen von 15 bis 20 cm Länge), die, an einer Drehvorrichtung in der Decke an einem Querbaume oder in einem Pfahlbaume in der Höhe von 5 m oder höher über dem Boden befestigt, zu Hang- (auch Stütz-) und Kreislaufübungen mannigfacher Art dienen. Für die Konstruktion der Drehvorrichtung = Rundlaufkrone verweisen wir auf die angeführte einschlägige Litteratur.

Schrägbaum (Enterbaum). Wird der oben beschriebene stellbare Schwebebaum auf 1 m etwa 0,33 m schräg ansteigend eingerichtet, so ergiebt sich der Schrägbaum; in ähnlicher Weise geht aus dem wagerecht gespannten Seile, dem

Schwebe- oder **Hang-Seile** (in entsprechender Verkürzung das Seilreck) das

Schrägseil (Enterseil; **antra** ist das schwedische Wort für unser Klettern) hervor. Diese drei Geräte dienen hauptsächlich zu Hangel-, Liegehangel-, (Enter-) Überrutsch- und Schwebeübungen. Hier mögen sogleich auch noch der

Lehnbaum und die **Lehnstange** erwähnt sein, in welche Schrägbaum und Schrägstange übergehen, wenn sie in ihrer Aufstellung den Winkel von 45 Grad übersteigen.

Wippe (die Hang- und Stemm-Schaukel Spießens). Zwei etwa $3^1/_2$ m lange, auf Schulterbreite leiterförmig durch Sprossen verbundene, in der Mitte verdickte und hier vermöge eines Riegels auf einem Ständer bezw. auf der Reckstange ruhende, zu beliebiger Höhe stellbare Holme. Die an den Enden hangenden oder stützenden Turner setzen sich durch Abstoß mit den Füßen in wippende Bewegung. Wassmannsdorff hat, hierauf weiter bauend, nach einer Andeutung Spießens eine

Doppelwippe (Radschaukel) eingeführt und in den Jahrbüchern für die Turnkunst, Band II S. 343, beschrieben, welche an zwei im

rechten Winkel an einem Wellbaum befestigten Holmenpaaren jene Bewegung bis zum ganzen Kreise in senkrechter Ebene gestattet. Eine

Rundwippe erhält man, indem man eine Leiter oder die einfache Wippe mit ihren vier Holm-Enden zwischen den Seiten der Rundlaufstränge auf entsprechende Sprossen derselben aufschiebt.

Schaukeldiele. Das vorher erwähnte Hangleiter-Gerüst oder überhaupt vier auf den Endpunkten eines Rechteckes aufgestellte Reckſäulen, dienen als Gerüst zum Aufhängen der an Ketten befestigten Schaukeldiele, die zu mannigfachen Gang-Schaukel- und Springübungen benutzt wird. Die Größe der Schaukeldiele, die natürlich in einem bestimmten Abhängigkeitsverhältnis zu der Entfernung der Posten, an denen sie befestigt wird, stehen muß, betrage 3 : 1 m. Die Ketten sind so eingerichtet, daß sie mittels eingestellten S-Haken verkürzt und verlängert werden können. Auch der Schaukelbaum, ein in Frankreich mehr heimisches Gerät, welches mehr zu Sitz- und Stemmübungen dient, mag als auf gleichem Grunde beruhend, hier erwähnt werden.

Seilwippe. Ein über zwei an der Decke in 3 Meter Entfernung von einander befestigte Rollen laufendes, an den Enden mit Griffen versehenes Seil, an dem sich die Übenden auf- und abwippend in die Höhe ziehen.

Ballkorb, ein trichterförmiger Korb mit oberem Durchmesser von 0,3 m ist auf das eine Ende eines 1 m langen, am andern Ende mit Blei beschwerten Stabes befestigt. Dieser Stab ruht mittels einer in seiner Mitte angebrachten Queraxe auf einer Holzgabel und wird durch das erwähnte Gewicht in senkrechter Stellung erhalten. Wird ein 10—14 cm dicker Ball von oben in den Korb geworfen, so kippt derselbe auf seiner Axe um, schüttet den Ball aus und richtet sich wieder auf. Die Aufstellung der Gabel geschieht bis zu 5 m Höhe des Korbes durch geeignete Befestigung an einem Hochspringel- oder Reckständer.

Der **Springkasten** (ähnlich dem Springtische der alten Anweisungen zum Pferd- und Tischspringen) Rothstein's $1\frac{1}{2}$—2 m lang, $\frac{1}{2}$ m breit, gepolstert, durch unter zu schiebende in einander passende vier Kastensätze bis auf Schulterhöhe stellbar. Viel finden gegenwärtig im Jugendturnen sogenannte **„Kleine Springkasten"** Verwendung. Sie bestehen aus einem einfachen gleichseitig viereckigen Kasten von 0,50 m Breite und 0,40 m Höhe, dessen obere Polsterung mit Drell oder Leder bezogen ist.

Der **Springtisch** der Leipziger, 2,11 m lang, 1,12 m breit durch in den Beinen laufende Schieber auf beliebige Höhen stellbar, die Platte gepolstert und deren Ecken abgerundet. Der Springtisch hat sich in vielen Vereinsturnhallen als eines der beliebtesten Turngeräte eingebürgert.

Schockziel. Ein frei aufgehängter, ausgestopfter Sack, wonach mit Eisen- (auch Stein-) Kugeln oder einer Holzscheibe (Diskus) geworfen wird.

Sprossenmast und **Stange.** Durch eingekeilte oder besser durchgelochte Sprossen zu Steiggeräten hergerichtete Maste und Stangen. Ein in drei Gelenken bewegliches Sprossengerät hat Wassmannsdorff erdacht.

Sprossen und **Knotenseil.** Seile mit Sprossen und Knoten, statt der letzteren auch gedrehte Holzklötze.

Lochmast. Ein gewöhnlicher, mit 21 cm von einander entfernten, 5 cm tiefen, $3^1/_2$ cm im Durchmesser habenden, zwei Reihen Löchern versehener Klettermast, in welche der Turner entsprechende Holzpflöcke allmählich höher einsteckt, während er mit den Beinen im Kletterschluß verharrt.

Steigbrett und **Steigwand.** Senkrecht stehende Holztafeln von verschiedener Höhe mit Leisten, Rinnen oder Ausschnitten; als Ersatz dient zur Not auch ein geneigtes Brett zur Vornahme von Steigübungen.

Das **Kreuzreck** Lion's besteht aus vier auf die vier Ecken eines Quadrats gestellten Ständern, in denen 2 Stangen befestigt werden, die sich rechtwinklig kreuzen.

Das **zweigeteilte Reck** Schurig's, bei welchem ein einfaches Reck durch eine in der Mitte der Reckständer senkrecht aufgestellte und an der Reckstange selbst befestigte Eisenstange in zwei Hälften geschieden wird.

Die **Vierholme** Lion's und die **Gegenbarren** (statt Doppelbarren) Wassmannsdorff's sind Geräte, welche die senkrechte Aufstellung von je 2 Barrenholmen über einander und hiermit eine Reihe neuer Übungen ermöglichen. Eine ausführliche Beschreibung derselben befindet sich in der Deutschen Turnzeitung Jahrgang 1857 Nr. 8 und Nr. 24, sowie daselbst im Jahrgang 1874 S. 93 Wassmannsdorff noch einen weiteren vierholmigen und einen **Stufenbarren** beschrieben hat.

Der **Schaukelbarren;** zwei unter einander durch Querriegel verbundene, an 4 Seilen aufgehängte Holme. Findet diese Verbindung nicht statt und hängen demnach beide Holme in Barrenbreite beweglich gleich Schaukelrecken neben einander, so erhält man ein nur für geübte Turner geeignetes sehr bewegliches Gerät, was auch von dem

Drehbarren gilt. Letzterer besteht aus 2, oder aus 3 an den Enden durch Querriegel verbundenen Holmen, die in einem Zapfenlager um ihre beziehungsweisen Mittel-Längenaxen drehbar sind.

Der **reichhohe Barren,** gewöhnlich mit eisernen Holmen.

Liegebaum. Ein rauher, auf der Erde fest aufliegender Baumstamm für Schwebeübungen; einen Notsteg vorstellend, sofern er über einen flachen Graben gelegt ist.

Schwebekante. Ein zwischen 2 Untersätzen auf der Hochkante befestigtes Brett.

Schwebepfähle. Einfach in die Erde eingeschlagene mehr oder weniger hohe, oder besser auf Tragpyramiden befestigte Pflöcke; durch besondere Vorrichtung auch drehbar.

Sprungwippe (Schwungbrett, **Tramplin**). Eine auf 2 Böcken oder sonstigen Ständern ruhende Stange von zähem federnden Holze, in der Mitte vierkantig, nach den Enden hin rund, trägt ein mit dem einen Ende aufgelegtes und durch Riemen oder sonst befestigtes Schrägbrett. Statt dessen sind auch Feder-Schwungbretter, bei denen das Springbrett auf an einer Querschnelle befestigten Federn, die aus fünf Stahlblättern zusammengesetzt sind (halben Wagenfedern), ruht.

Stabsprung-Matratze oder **Holzplatte.** Als Einsatzstelle für die Springstäbe wird bei gedieltem Boden entweder eine alte Kokosmatte benutzt oder man gebraucht eine Holzplatte, die aus einem Rahmen, auf welchen kreuzweis Faßbänder von Weißdorn aufgenagelt sind, besteht.

Traggerät (Sandsäcke ꝛc.) zur Belastung bei Schwebe-, Steig- ꝛc. Übungen oder auch zu Hebe- bez. Stemmübungen.

Feder-Kraftmesser (Dynamometer) zur Ermittlung der Heb-, Zug-, Druck- und Schlagkraft, von verschiedener Form und Einrichtung; mitunter kostbare Geräte. In Lions Werkzeichnungen auf Tafel 49 und 50 unter E genau beschrieben.

Brustweiter. Ein Gummischlauch oder eine Stahlfederkette mit Griffen an den Enden für Ziehübungen einzelner; gewissermaßen auch ein Kraftmesser. Auch sei auf einen besonderen von Dr. Largiadèr erfundenen Arm- und Brustst ärker aufmerksam gemacht. Diese Geräte werden mehr bei der Zimmergymnastik Verwendung finden.

Wunderkreis. Eine in Rasen ausgestochene Schneckenlaufbahn. Da zunächst ein möglichst geräumiger Spielplatz Not thut, so möchte sich für den „Wunderkreis" selten Raum finden.

Armbrust, Bogen und **Bolzenbüchse** nebst Scheiben. Zu Schießvorübungen wohl dienlich, während der Gebrauch der Feuerwaffe selbst nur auf dem Schießplatz erlernt werden kann.

Reifen, Rohre, dünne Seile von verschiedener Größe und Länge, besonders für Springübungen.

Findet sich an die Spitze dieser Aufzählung ein Gerät gestellt — das Hangleiter-Gerüst — welches eine sehr vielseitige Verwendung gestattet, so mögen zum Schlusse noch einige ähnliche Geräte

genannt werden, die bei noch geringeren Raumansprüchen besonders auch für Zimmer-Turneinrichtungen geeignet sind. Zuerst Schrebers

Pangymnastikon, Schaukelringe, in gewöhnlicher Weise auf und ab, aber auch seitlich, eng und weit stellbar; dabei mit vermöge Riemen an den Ringen aufgehängten Steigbügeln. Eine ausführliche Beschreibung mit Gebrauchsanweisung gibt: Schreber, das Pangymnastikon oder das ganze (?) Turnsystem an einem einzigen Gerät ohne Raumerfordernis, Leipzig 1862.

Bacons patentirter **Turnapparat** für Kinder und Erwachsene; ein verbessertes Pangymnastikon.

Das **Rollen-** und **Hebelwerk** von Dr. Widerstein in der Deutschen Turnzeitung 1860 Nr. 24 beschrieben, und endlich das schon früher bekannte ähnliche

Gymnase portatif (tragbarer Turnplatz) von Rosenberg in Genf, unter dem Namen **Helcomètre** erfunden, durch Hügenin in Liverpool verbessert und allgemeiner verbreitet; außer den Zieh-, Heb- und Druck-Vorrichtungen durch Ravenstein noch mit einer Stütz- (Barren-) und Hang- (Reck-) Einrichtung versehen. Auch **Polymachinon** genannt.

Hiermit möge über die Turngeräte genug gesagt sein, wenigstens genug für den einfachen Volksturnplatz und wohl auch genug für diejenigen, welche auf die angegebenen Andeutungen hin weitere Einrichtungen treffen möchten. Zu übersehen ist jedoch nicht, was Kluge in der Turnlehrer-Versammlung 1874 in Salzburg zur Sicherung der Turngeräte und Turnenden beantragt hat und worauf von der Versammlung folgende Thesen angenommen wurden:

1. Bei Anfertigung der Turngeräte ist nicht nur auf gutes Aussehen und auf Dauerhaftigkeit derselben zu achten: das Gerät muß auch mit allen Sicherheitsvorrichtungen versehen und frei von Fehlern sein, die es ungenügend brauchbar machen und durch welche der daran Turnende sich verletzen kann. 2. Es ist des Turnlehrers (Turn- oder Zeugwartes) Pflicht, jedes neue Gerät einer sorgfältigen Prüfung zu unterwerfen, die Anfertigung zusammengesetzter Geräte möglichst zu beaufsichtigen und auch die alten Geräte öfter auf ihre Brauchbarkeit zu untersuchen. 3. Den Behörden und den Vorständen der Schulen und Turnvereine ist es dringend zu empfehlen, bei Bestellung der Turngeräte nicht dem den Zuschlag zu geben, der das geringste Gebot stellt, sondern dem den Zuschlag zu geben, der die beste Arbeit liefert. 4. Es ist ferner dringend anzuraten, keine Herstellung einer Turnhalle und Einrichtung derselben vornehmen zu lassen ohne zuvorige Zuziehung eines turnerischen Fachmanns.

Indem das Volksturnbuch diesen Thesen Wort für Wort beipflichtet, sei noch darauf aufmerksam gemacht, daß in den von Lion

als Beilage zu Nr. 28 der Deutschen Turnzeitung 1874 herausgegebenen Verhandlungen der VII. Deutschen Turnlehrerversammlung Seite 18—24 eine ausführliche mit vielen Holzschnitten erläuterte Beschreibung aller erdenklichen Sicherheitseinrichtungen zu finden ist.

8. Übungsstoff und Lehrkräfte.

Lehrer, Turnwarte, Vorturner.

Zur Erreichung eines so hohen Zieles, wie es dem Turnwesen vorschwebt, bedarf es vor Allem einer tüchtigen, ja begeisterten Pflege der Turnkunst selbst, hierzu aber wiederum eines geeigneten Übungsstoffes. Das Streben vieler wackerer Männer, ihrerseits zu immer vollkommener Erreichung jenes Zieles ihren Teil beizutragen, hat den anfänglich durch GutsMuths und dann durch Jahn, Eiselen, Spieß und andere aufgestellten Übungsstoff allmählich so erweitert, daß selbst Turnlehrer von Fach dermalen genug zu thun haben, ihn theoretisch und praktisch nach allen Seiten hin zu bewältigen. Wie sollten nun Vereins-Turnwarte und Vorturner, die doch das Turnen nur als Nebenbeschäftigung treiben, einer solchen Aufgabe gewachsen sein? Dennoch können und werden sie es, wenn sie bei Zeit lernen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, wozu eben das vorliegende Buch die nötigen Anhaltspunkte bietet. Der hiernach auf ein weises Maß beschränkte Übungsstoff wird dann desto sicheres Eigentum des Vereins, und Gründlichkeit schadet nie. Mit allmählichem Wachsen der Kraft, Kunstfertigkeit und Einsicht mag auch der Ubungskreis sich erweitern. Doch vergesse wan dabei nie, daß es überall vorzugsweise die Massen und nicht einzelne Turnkunst-Liebhaber und hervorragende Talente sind, deren gründliche Ausbildung zu einem verhältnismäßigen Durchschnittsgrade turnerischer Fertigkeit erzielt werden soll. Während wir im zweiten Teile unserer Arbeit „der Turnlehre" den Übungsstoff in möglichster Vollständigkeit wiederzugeben versuchen werden, werden wir uns, bei dem im dritten Teile behandelten „Turnbetrieb," in der Aufstellung von Musterbeispielen auf eine geringere Anzahl beschränken, da die einzige Absicht, die für die Aufstellung derselben überhaupt vorlag, die ist, den Vorturnern zu zeigen, wie sie den schulmäßigen und Erfolg verbürgenden Übungsaufbau aufzufassen haben.

Daß jeder, der im Turnen unterrichtend und leitend thätig sein will, sich vor allem mit jenem Übungsstoffe vollständig und um so gründlicher vertraut machen muß, je mehr ihm seine Stellung die Übersicht des Ganzen nahe legt und zur Pflicht macht, ist klar. Daß daher schon dem Vorturner eine tüchtige Einsicht in den Turnbetrieb nicht fehlen darf, versteht sich von selbst. Doch wird man von ihm nicht verlangen, daß er deshalb eingehende theoretische Studien mache; ihm genügt die Durcharbeitung eines Turnbuches wie das vorliegende, oder

eines ähnlichen neben praktischer Übung und lebendigem Wechselverkehre mit erfahrneren Männern. Ungleich mehr schon wird von dem Turnwart, der als der eigentliche Leiter des Turnbetriebes im Verein anzusehen ist, verlangt werden müssen. Hier ist schon ein tieferer Blick, sowohl in das Gebiet der Ordnungs- und Freiübungen wie in das des Gerätturnens nötig, um der gestellten Aufgabe gerecht werden zu können. An den Turnwart selbst und Turnlehrer stellen wir ganz ähnliche Anforderungen, wie solche der Kriegsdienst an den Hauptmann der Kompagnie stellt. Ja, der Turnwart bekleidet insofern ein noch viel schwierigeres Amt, weil sein Übungskreis nicht durch Reglements und Instruktionen auf gewisse Grenzen beschränkt ist, und weil ihm außerdem Eigenschaften des Geistes und — Herzens zur Seite stehen müssen, durch die allein er nur imstande sein wird, größere, frei zusammen getretene, durch die Strenge der Kriegsgesetze nicht gebundene Scharen in Pflichttreue, und solche mit männlichem Ernste von seinen Turnern fordernd, zu einem ersprießlichen Ziele hinzuleiten. Über einen solchen Turnlehrer spricht sich Jahn in seiner Deutschen Turnkunst, Berlin 1816, Seite 315 ff. unter anderem wie folgt aus:

„Ein Vorsteher einer Turnanstalt (Turnwart) übernimmt eine hohe Verpflichtung und mag sich zuvor wohl prüfen, ob er dem wichtigen Amte gewachsen ist. Er soll die jugendliche Einfalt hegen und pflegen, daß sie nicht durch frühreife Unzeitigkeit gebrochen werde. Werdende Männer sind seiner Obhut anvertraut, die künftigen Säulen des Staates, die Leuchten der Kirche und die Zierden des Vaterlandes. Keinem augenblicklichen Zeitgeiste darf er fröhnen, keiner Rücksichtelei auf Verhältnisse der großen Welt, die oft im Argen liegt. Wer nicht von Kindlichkeit und Volkstümlichkeit innigst durchdrungen ist, bleibe fern von der Turnwartschaft. — Vom Schein muß der Turnlehrer abstehen, für die Außenwelt kann jeder Gaukler besser prunken; dennoch muß ein Turnlehrer vor allen Dingen bemüht sein, sich in den Turnübungen so viel Fertigkeit zu erwerben und zu erhalten, als seine Leibesbeschaffenheit erlaubt."

Jahn stellt sodann noch folgende 12 Forderungen: Ein Turnlehrer muß

1. der Jugend kein böses Beispiel geben weder auf noch außer dem Turnplatz;

2. sich während der Turnzeit aller solcher Genüsse enthalten, die der Jugend nicht geziemen, z. B. Tabak rauchen, Schnaps trinken u. a. dgl.;

3. sich nicht vornehmthuerisch und aufthuerisch gebärden, sondern stets leutselig sein und bleiben;

4. nicht zu spät auf den Turnplatz kommen, sondern wo möglich immer mit dem Frühesten da sein;

5. als Gesetzbewahrer die Gesetze zuerst halten und sich nicht heuchlerisch davon ausnehmen, sondern der strengste Richter gegen sich selbst sein;

6. es bei Leibe nicht allen Turnern zuvor- oder gleich thun wollen, sondern sich still und bescheiden ohne Lärm und Geschrei einturnen;

7. die Gespräche der Jugend so leiten, daß sie lehrreich und unterhaltend werden und in Wort und Werk keinen Anstoß geben;

8. auch den Schein von Schulsteifheit vermeiden, und in seinem Betragen und Benehmen freundschaftlich mit Ernst und herzlich mit Würde sein;

9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeistert ist und nicht von feiler Gefallsucht und schnöder Eitelkeit getrieben wird;

10. mit seinen Schülern, Zöglingen und Anvertrauten zu leben verstehen und umzugehen wissen, daß sie ihn als Menschen lieben und als Mann achten;

11. die versteckten Eigentümlichkeiten auffinden, die leitenden Tugenden pflegen und die hervorgesprossenen vollständig ausbilden;

12. als älterer Freund, Ordner, Schiedsrichter, Ratgeber und Warner unter den Turnern walten."

Welche von allen diesen durch Jahn hervorgehobenen Eigenschaften zugleich auch eine Zierde der Zugführer und Vorturner sein möchten, dies werden die Leser leicht herausfinden. Für letztere möchten indes noch folgende Anleitungen für die ersprießliche Führung ihres Amtes nicht überflüssig sein.

1. Auf das Zeichen zu gemeinsamer Aufstellung hat der Vorturner mitzuwirken, daß diesem pünktlich und allseitig folgegeleistet werde. Sein Platz ist, je nach der Aufstellung, an der Spitze oder auf dem rechten Flügel der Riege, während der ihm zugeordnete Stellvertreter die zweite Stelle einnimmt.

2. Wenn auch die Ordnung bei dem Riegenturnen eine losere sein kann und darf, als bei der Gemeinübung eines Zuges oder Alles, so muß doch die Aufstellung, der An- und Abgang des Einzelnen zur vorgeturnten Übung stets mit dem gehörigen Schick stattfinden und unbeschadet der freien Aussicht und des unbehinderten Zuganges (Bahn frei!) nach dem Übungsgeräte; insbesondere darf der Verband der Riege durch Ausreißen nie aufgelöst werden. Nur der Vorturner und der von ihm zu etwaiger Hülfe und Unterstützung befohlene Ammann nehmen ihre Stellung außerhalb der Riege.

3. Der Vorturner vergesse nie, daß ihm zunächst Leib und Leben seiner Riegen-Turner anvertraut sind; durch strenge Aufsicht und sorgfältige Hülfen hat er jedem Schaden nach Kräften vorzubeugen.

4. Jede Übung soll nicht allein mit gutem Anstand, Schönheit und Sicherheit mechanisch vorgeturnt, sondern auch benannt und, wo es nötig erscheint, näher erklärt werden. Anfänger sind bei ihren Versuchen zum Nachturnen nicht zu übereilen, dagegen Geübteren elegantes und rasch Mann um Mann sich folgendes Turnen zu empfehlen, wobei die Reihenfolge am besten nach der Geschicklichkeit anzuordnen ist, damit durch die noch unbeholfenen der glatte Gang der Übungen nicht unterbrochen werde. Jedenfalls muß die anfängliche Riegenordnung, während des Abends innegehalten werden und später kommende haben sich als Letzte aufzustellen.

5. Bei Anfänger-Riegen hat man sich streng an die Stufenfolge der Übungen zu halten. Aber auch den zur zweiten und dritten Turnstufe vorgeschrittenen Riegen sind niemals sogenannte Gipfelübungen vorzuturnen, ohne vorgängige Einleitung durch einige entsprechende Vor- und Übergangsübungen. Durch Beachtung der Teil II, 1 aufgestellten Grundsätze für die Methode des Turnbetriebes wird der Vorturner bald lernen, solche Ubergangsübungen selbständig aufzufinden.

6. Da natürlich alle Turner einer Riege nicht völlig gleicher Kraft und Anlage sein werden, so wird es vorkommen, daß Einzelne die vorgeturnten Übungen nicht sofort nachturnen können. Es gilt dann die Regel, daß der Vorturner gleichwohl die übrigen nach der Stufenfolge weiter, den schwächeren aber jedesmal, wenn ihn die Reihe trifft, die noch nicht geglückte Übung derselben Gruppe wiederholt turnen läßt. Zeigt sich bei mehreren noch eine gewisse Mangelhaftigkeit bei der Ausführung vorgeturnter Übungen, so sind diese zwei-, drei- und mehrmals und so lange wiederholt vorzuturnen, bis die Darstellung wenigstens bei der Mehrzahl der Riege eine gelungene genannt werden kann. Es ist ein großer, aber weit verbreiteter Mißgriff, wenn Vorturner Übung um Übung ohne alle Wiederholung und Kritik gleichsam aborgeln lassen, es mag gut oder schlecht geturnt werden.

7. Der Vorturner soll in der Regel ohne Buch und Turntafel, doch wohl vorbereitet vor seiner Riege erscheinen, nicht schulmeisterlich und kleinlich, aber auch nicht prahlerisch mit Schaustücken sein, die von der Riege wohl angestaunt, aber nicht nachgeturnt werden. Nur, wenn es sich darum handelt, langwierige Vorübungen schmackhafter und verständlicher zu machen, mag es sich schicken, daß er die daraus in höherer Stufe zu entwickelnde Gipfelübung in vollendeter Darstellung voraus zeigt.

8. Namentlich bei unteren Riegen und dem Turnen der Alten wird man gut thun, sich nicht immer auf eine besondere Übungsgruppe zu beschränken, sondern, so weit es das Gerät erlaubt, Hang- und Stemm-, Kraft- und Gewandtheitsübungen abwechseln zu lassen, um durch Mannigfaltigkeit den Unterricht zu beleben. Eine bestimmte Absicht muß aber auch aus diesem Verfahren zu erkennen sein, denn

ein zielloses Umherpfuschen in allen möglichen Übungsgebieten ist allerwege fehlerhaft.

9. Wo es die Geräte irgend zulassen, hat der Vorturner je zwei, mehrere, ja die ganze Riege in Gemeinübung zu bethätigen. In letzterem Falle, sowie auch, wenn er zum Auf- und Abmarsch oder zur Ausführung von Freiübungen (die nicht selten auch während des Gerät-Turnens als unmittelbare Vorübungen ihre nützliche Anwendung finden) der ordnenden Richt- und Befehlsworte bedarf, hat er sich einer deutlichen Betonung zu befleißigen, wobei mit gedehnten Worten die Übung angezeigt, durch ein kurz ausgesprochenes Richtwort aber ihre Ausführung befohlen wird, z. B. „Hände fassen — faßt!" Fortgesetzte Ordnungs- und Freiübungen sind entweder mit Zählen (1, 2; 1, 2, 3; 1, 2, 3, 4 je nach dem Rhythmus) oder noch besser durch bezeichnende Worte (ab, auf; rechts, links, rechts; vor, z'rück; auf, ab) taktgerecht zu begleiten.

10. Endlich ist es Sache der Vorturner, gemeinsam mit dem Turnwarte das Turnzeug gegen müßige und ungezogene Bummler, deren fast jeder Verein etliche in der Zucht hat, in Obhut zu nehmen, sowie während der Turnkür überall helfend, belehrend, ermunternd, aber auch warnend da einzutreten, wo durch regellose Handhabung der Geräte sich Gefahr zeigt, oder gar Unsitte und Rohheit die Ehre der Turnerschaft zu beflecken droht.

Vorturner zu beschaffen und im Amte zu halten, welche diesen zehn Anforderungen gewachsen sind, ist eine der wichtigsten Aufgaben eines Turnvereins. Ihre Wahl durch Abstimmung Aller führt gar zu leicht zu Fehlgriffen, Mißgunst und Unfrieden. Wenn bei der Vereinsbildung zuerst dem Vereinsvorstande die Wahl geeigneter Vorturner obliegen wird, so bleibt späterhin am besten die Ernennung neuer Vorturner der Vorturnerschaft selbst überlassen, unter Beachtung der Vorschläge des Turnwartes bezw. des Turnlehrers. Die Stellung der Vorturnerschaft muß übrigens eine solche sein, die für die viele Beschwerde des Vorturneramtes einigermaßen entschädigt. Ihre Vereinigung zu besonderen Stunden, um immer neue Anregung für das Vorturneramt zu erhalten und während der Turnkür zu gemeinsamer Übung in den höheren Stufen, unter Leitung des Turnwartes oder Turnlehrers, wird sich, neben dem bereits oben angedeuteten Selbstergänzungsrechte, in dieser Beziehung wirksam zeigen. Verschiedene Kreise haben durch Entsendung von Wanderturnlehrern wesentlich auf einen richtigen Betrieb des Turnens in kleineren Orten und Vereinen mittels Ausbildung von Vorturnern beigetragen und die nunmehr aller Orten eingeführten Bezirks-, Gau- oder Kreisvorturnerstunden geben auch den Vorturnern der kleinsten Vereine Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu erweitern, um immer anregend und nutzbringend in ihren Vereinen wirken zu können.

9. Die Kunstsprache des deutschen Turnens.

„Es giebt aber der Arten, durch welche die einmal fest herausgebildeten Formen der leiblichen Übung sich von Person zu Person, von Geschlecht zu Geschlecht fortpflanzen", sagt Dr. J. C. Lion in einem 1862 geschriebenen Aufsatze über das System der Turnübungen, „drei Mittel, die Darstellung, die Abbildung und die Beschreibung." Alle drei Mittel waren und sind auch noch gegenwärtig für die Verallgemeinerung unserer Sache notwendig, sofern unser Bestreben darauf gerichtet ist, die Errungenschaften des einen Turnplatzes auf den anderen zu übertragen, die Kenntnisse des Einen zum Gemeingut Aller zu machen; überhaupt, um neuen Fertigkeiten den Gang durch die Welt zu ermöglichen. Besonders wird es für die Turnsprache zur unerläßlichen Aufgabe, sie in solche Formen zu bringen, daß von einer eigentlichen Kunstsprache nur insoweit überhaupt die Rede sein kann, als mit gewissen technischen Ausdrücken bestimmte Begriffe verbunden sind, die von der allgemeinen Vorstellung entnommen, in der für ihren eigentümlichen Zweck beschränkten und begrenzten Auffassung eine Unterabteilung des Allgemeinbegriffs bilden. Diese werden, wie die Kunstausdrücke des Handwerks und Gewerbes, nicht einem jeden von vornherein verständlich sein, aber der durchgebildete Sprachkenner wird sich ihrer Kenntnisnahme nicht entziehen dürfen. Bei der großen Gewissenhaftigkeit, deren sich die Turnsprache in der Bildung ihrer Kunstausdrücke befleißigt hat, ist nun, nachdem ihr durch die wohldurchdachte Arbeit gründlicher Sprachkenner die ein für allemal festen Formen gegeben sind, das Verlangen nicht unbillig, daß allgemeine Wörterbücher auch der Turnsprache die notwendige Beachtung schenken.

Es ist bekannt, daß Jahn, als er die Formen der einzelnen Turnstücke, welche er und seine Turner erfanden, auch sprachlich wiedergeben wollte, vielfach gezwungen war zu bildlichen bezw. sinnlichen Bezeichnungen zu greifen, da die gewöhnliche Umgangssprache überall nicht zur Klarlegung der Übungen ausreichte. Bei seinem Vertrautsein mit dem älteren Schriftentum, seiner Kenntnis der Kunstsprache der verschiedenen Gewerbs- und Berufsarten und bei seinem eifrigen Studium in allerhand Mundarten, glückte ihm der bildliche Ausdruck meist so treffend, daß der Hauptteil der jahnschen Turnsprache noch heute unangefochten seinen anerkannt berechtigten Platz im Turnschrifttentum behauptet. Es ist dieses aber von erhöhter Bedeutung, als vielfach Versuche gemacht sind, diese aus dem Leben gegriffenen Bezeichnungen über den Haufen zu werfen und an ihre Stelle schwerfällige Wortbildungen*) zu setzen, die dem Verständnis und der schnellen Auffassung nur den Weg verlegten und — indem sich so manche Turnschriftsteller doch nicht entblödeten, in ihren Schriften einzelnen neuen Ausdrücken Aufnahme zu gewähren — der Verallgemeinerung einer gemein-

*) Rothstein, Die rationelle Gymnastik. O. G. Jäger, Turnschule für die deutsche Jugend.

verständlichen Sprache hinderlich wurden. Hingegen waren wieder andere Schriftsteller, wie Spieß, Wassmannsdorff*) und Lion**) bemüht, auf Grundlage der jahnschen Arbeiten zu berichtigen, was einer Verbesserung bedürftig war und die anwachsende Fülle des Übungsstoffes für ihre Bezeichnung bestimmten allgemein gültigen Gesetzen und Regeln unterzuordnen, durch die allein es möglich wurde, auch der Turnsprache eine berechtigte Stellung im deutschen Sprachschatze zu sichern. Es wurde zur Aufgabe in vergleichender Betrachtung die eigentümlichen Merkmale, die einer besonderen Übung ihren besonderen Namen gegeben hatten, auszuforschen und die neu auftretenden Veränderungen in den Formen dieser Grundübung nicht mit neuen Namen zu belegen, sondern die Gedanken von den Einzelerscheinungen der sinnlichen Erfahrungen abzuziehen und zu allgemeinen Begriffen überzuleiten. Abstractum pro concreto! „Es wurden nämlich," wie Lion scharfsinnig bemerkt, „die ursprünglichen Eigen- und Einzelnamen im Laufe der Jahrzehnte Gattungsnamen, sie starben nicht ab, sie erhielten einen erweiterten Inhalt. Nur Zeit gibt es z. B. keine turnerische Felge, keine Welle, keine Speiche, keine Spille, keine Finte, kein Uhrwerk, kein Rad, kein Nest mehr, sondern ein ganzes Geschlecht von Felgen, Wellen, Speichen, Spillen, eine ganze Schar von Uhrwerken und Rädern und Nestern und Finten die Menge. Man kann nicht mehr schreiben „die Kehre", sondern „eine Kehre"". Die Richtigkeit der Behauptung möge das folgende Beispiel verdeutlichen. Ein im Querstande in der Mitte eines Barrens stehender Turner überschwingt einen der beiden Holme nach vorn, ohne Drehung, als Kehre:

1. sofort aus dem Ansprunge zum Querstütz,
2. aus dem Schwingen im Querstütze mit gestreckten Armen,
3. aus dem Schwingen mit gebeugten Armen,
4. aus dem Schwingen im Unterarmstütz,
5. aus dem Schwingen im Oberarmhang,
6. aus dem Querstütze mit langsamen Beinheben,
7. aus irgend einer Sitzart vor- oder hinter den Händen und dieses zwar a) ohne Zwischenschwung mit Griff beider Hände auf beide Holme, beider Hände auf einem Holm oder mit Stütz nur einer Hand; b) mit Zwischenschwung im Streckstütz, Knickstütz, Unterarmstütz oder Oberarmhang,
8. aus dem Liegestütze vorlings oder rücklings, ohne und mit Zwischenschwung,

*) Vorschläge zur Einheit in der Kunstsprache des deutschen Turnens. Berlin 1861, Mohr.

Anleitung für die Vereinsturnwarte zur Einführung einer einheitlichen Befehlsweise u. s. w. Hagen i. W. 1880.

Einleitung zu „Turnübungen bei dem 5. Deutschen Turnfeste in Frankfurt a. M." Leipzig 1881.

**) Über die Turnsprache. Monatsschrift f. d. Turnwesen. 1891. Heft 8.

9. aus dem Hockstand oder aus dem Knieen eines oder beider Beine vor oder hinter den Händen,
10. mit vorausgehendem Halbkreis eines oder beider Beine in verschiedenen Formen, an welchen sich die Kehre ohne Verweilen anschließt,
11. aus der Rolle vorwärts u. s. w.

Um eine Übung gemeinfaßlich zu beschreiben, wird es unerläßlich, die maßgebenden Einzelheiten, die Berücksichtigung finden sollen, in aller Kürze zum Ausdruck zu bringen. Soll am Reck ein Wechsel des Hanges mit gestreckten und gebeugten Armen, also ein Aufziehen und Senken ausgeführt werden, so ist erstens die anfängliche Stellung zum Gerät, ob Seitstand (vorlings, rücklings) oder Querstand zu bestimmen, es ist weiter anzugeben, ob aus diesem Zustande die ihm entsprechende Hangart eingenommen werden soll, oder ob vielleicht mittels einer Drehung im Sprung aus dem Seitstande zum Querhange übergegangen werden soll; weiter bedarf die gewünschte Griffart sowie die Anzahl der Hebungen und Senkungen der Erwähnung und unter Umständen werden auch noch an den Absprung gewisse Forderungen gestellt. Freilich muß man sich dabei hüten, ohne Not ausführlichere Angaben zu machen, wenn die einfachste und natürlichste Ausführung verlangt wird. Bestimme ich „dreimal Aufziehen im Seithange ristgriffs", so wird es keinem Turner einfallen, aus dem Stande rücklings mit einer halben Drehung an das Reck anzuspringen oder sich den Absprung durch eine ganze Drehung zu erschweren. Verlange ich an dem breit in die Bahn gestellten Pferde „die Grätsche aus dem Anlauf mit Stütz auf den Pauschen", so ist es überflüssig hinzusetzen, „zum Seitstande rücklings an der abgewandten (rechten) Pferdseite", da ein Niedersprung zu einem anderen Stande von vornherein in der Bezeichnung der Übung zum Ausdruck gebracht werden müßte. Bei der Beschreibung zusammengesetzter Ubungen, wie solche gegenwärtig namentlich in den Pflichtübungen für Wett-Turnen an den Geräten zur Geltung kommen, fällt der Turnsprache die Aufgabe zu, in zweifelloser Bestimmtheit die einzelnen Teile der Übung und den Übergang von einer Bewegung in die andere so wiederzugeben, daß jede Unklarheit in der Auffassung von vornherein ausgeschlossen ist. Freilich muß man dabei das Vertrautsein mit den allgemein giltigen technischen Kunstausdrücken, als einer unwandelbaren Grundlage, voraussetzen und es gehört deswegen zur Aufgabe der Vorturner-Ausbildung, dafür zu sorgen, daß man erlerne, seine Kunst auch sprachlich zu beherrschen.

Wir sind bemüht gewesen, im zweiten und dritten Teil unseres Buches, der sich mit dem Übungsstoffe selbst beschäftigt, den Anforderungen an eine gemeinverständliche Turnsprache gerecht zu werden und sehen uns an dieser Stelle der Aufgabe enthoben, auf einzelne Ausdrücke näher einzugehen. Auch eine Gegenüberstellung von sprachlich richtigen und unrichtigen Bezeichnungen, wie sie Ravenstein in

den vorher gehenden Auflagen beliebt, können wir um so eher fallen lassen, als die eine gemeinsame Turnsprache trotz aller gelegentlichen Anfälle und Einfälle siegreich das Feld behauptet hat und es unötig erscheint, unsere Turner mit Ausdrücken zu belasten, denen die Berechtigung der Anwendung abgesprochen ist.

Aus dem richtigen Verständnis der Turnsprache geht die richtige Form der Übungsbefehle hervor, welche für einfache und zusammengesetzte Gliederthätigkeiten, namentlich im Bereiche der Frei- und Stabübungen zur Geltung kommen oder für die Herstellung, bezw. Umgestaltung bestimmter Ordnungsverhältnisse von Nöten ist. Wir verlangen mit dem Befehle die Ausführung einer ganz bestimmten That und sind in Folge dessen verpflichtet, dem Befehle Worte zu geben, die für die Darstellung keinen Irrtum aufkommen lassen und in klarer bündiger Weise die Bestimmungen und Merkmale der geforderten That enthalten. Dem eigentlichen Thatbefehle, der in einem kurzen Imperativ, welcher das Hauptmoment der verlangten Thätigkeit hervorhebt und das Zeichen zu ihrer Ausführung giebt, geht die lückenlose Beschreibung der geforderten Übung voraus. Z. B.: Erste und dritte Rotte (einer geöffneten Flankensäule von Viererreihen) Vorheben der Arme mit Drehung in Kammhaltung, zweite und vierte Rotte Vorhochheben der Arme mit Drehung in Ellenhaltung — hebt! Verlange ich „Vorbeugen mit Kreuzen der Arme auf dem Rücken", so folgt der Thatbefehl „beugt!" lege ich dagegen den Hauptwert auf die bezeichnete Armthätigkeit, so würde ich sagen, „Kreuzen der Arme auf dem Rücken mit Vorbeugen" und den Thatbefehl „kreuzt!" folgen lassen. Soll aber gleichzeitig von dem einen Teile der turnenden Schar diese, von dem andern Teile jene Übung, die kein gemeinsames Befehlswort dulden, ausgeführt werden, so darf man den Thatbefehl in das Wort „übt!" kleiden. Bei der taktmäßigen Ausführung bestimmter Übungen treten die Zahlwörter an die Stelle des Thatbefehles und wenn bei der Leitung größerer Massen, die Stimme nicht mehr ausreicht, so wird durch sichtbare Zeichen die gleichmäßige Ausführung herbeigeführt.

10. Über Stufenordnung der Turnübungen, Leistungsstatistik und Wett-Turnen.

Ein schul- und kunstgerechter Fortgang der Leibesübungen vom Leichten zum Schweren bedingt die Aufstellung einer Reihe von Übungsstufen, da die rechte Turnfertigkeit nur dann erworben werden kann, wenn jeder Turner mit einem seinen Kräften angemessenen Übungsstoffe beschäftigt wird. Diesem Grundsatze suchte Ernst Eiselen in seinen 1837 herausgegebenen Turntafeln gerecht zu werden, indem er alle bis dahin bekannten Turnübungen, je nach ihrer Schwierigkeit, einer meistenteils vierstufigen Einleitung unterordnete. „Die erste Stufe," so heißt es in der Einleitung zu jenen Turntafeln, „ist natürlich die der Anfänger; die Übungen der zweiten erfordern schon mehr Fertigkeit

und so fort bis zur letzten, wo sich die volle Meisterschaft bewährt." Lange Jahre hindurch blieben diese Turntafeln die Richtschnur für einen geregelten Turnbetrieb; im Anschluß an sie entstanden eine Menge kleinerer Turnschriften, welche sich die Aufgabe stellten, den Vorturnern eine zweckmäßige Anleitung für die nutzbringende Beschäftigung der ihrer Leitung anvertrauten Riegen zu geben. Im Fortschritte der Turnkunst aber und in der beständigen Vermehrung und Erweiterung des Turnübungsstoffes selbst gewann der Gedanke die Oberhand, daß man auf falschen Wegen gehe, wenn man dieser gleichsam chronologischen Übungsfolge weitergehende Rechte einräume. Man erkannte, daß die Momente bei der Zusammenstellung der Übungen nach absolutem Schwierigkeitsverhältnis so ausgedehnter und weittragender Natur waren, daß die Möglichkeit, etwas für alle Verhältnisse Fertiges zu schaffen, ausgeschlossen schien. Denn indem man Parallelen zog zwischen Kraft- und Gewandtheitsübungen, zwischen Übungen, die einen persönlichen Mut erforderten und solchen, die nur im rechten Handanlegen, in der rechten Erkenntnis der Aufgabe einen Erfolg zeitigten, geriet man, in Bezug auf die Schwierigkeitseinordnung, in die verschiedensten Widersprüche. Es kam hinzu; daß die Ansicht, jeder Übung müsse eine feste, unabänderliche Form mit besonderen Eigennamen gegeben werden, in die Brüche ging und der erweiterten Anschauung Platz machte, daß, ebenso wie jeder Gedanke und jede Vorstellung der mannigfachsten Abweichungen fähig ist und sich in verschiedene Beziehung zu einander setzen läßt, auch die Gestaltung der Übungen solchen allgemeinen Gesichtspunkten unterworfen werden muß. Aus dem Eigennamen wurde der Gattungsname, und — kurz gesagt — an Stelle der Einteilung der Übungen nur nach ihrer Schwierigkeit trat die Zusammenfassung von Übungen in Übungsgruppen. Lion, der eigentliche Schöpfer des ausgebildeten Gruppenturnens, definirt das Wesen der Übungsgruppe wie folgt: Jede Übungsgruppe umfaßt Dinge von ungleichem Wert; es würde keinem einfallen, das eine anzuführen, wenn es nicht durch den Zusammenhang mit dem anderen als Vorübung und Nachspiel, Anfang, Einleitung und Abschluß eine Bedeutung für ihn bekäme. Eine große Anzahl von Stücken kann man ferner als bloße Ausschmückung eines anderen üblicheren und einfacheren, als Variationen über das Thema betrachten. Alle diese Vorbereitungen und Abänderungen haben sich thatsächlich um jene eine Übung gesammelt, welche nicht aufgehört hat, sowohl ihre Schätzung zu bedingen, als ihre Verbindung zu vermitteln." Es mag auf den ersten Blick den Anschein haben, als wenn die Lösung der Aufgabe, welche dem einfachen Vorturner mit der Gruppeneinteilung der Übungen gestellt wird, eine ungemeine und kaum zu verlangende Beherrschung des Übungsgebietes voraussetzte, und doch ist die Schwierigkeit keine so große, so bald nur dem Vorturner an einigen packenden Beispielen der Entwicklungsgang klar vor Augen geführt ist. Er soll erkennen

lernen, wie in dem großen Reichtume der Turnübungen zwischen vielen ein einheitlicher Zusammenhang besteht, der sich durch verschiedene Merkmale verwandtschaftlicher Gleichartigkeit kennzeichnet; wie die einen Übungen in ihrer geringen und oft unscheinbaren Abänderung dazu dient eine Hauptübung vorzubereiten und wie die andere wiederum Gelegenheit giebt, entweder die Hauptübung als solche zu erschweren oder ihr in freiem Zusammenhange mit schon erlernten Künsten einen anmutigen Ausbau zu ermöglichen. Es ist hier nicht der Ort, näher auf die vielseitigen Bedingungen, denen ein schulgerechtes Gruppenturnen unterworfen ist, näher einzugehen; wer darüber Belehrung wünscht, lese die unten verzeichneten Aufsätzen nach.*) Unsere Aufgabe ist es vielmehr zu zeigen, wie das Gruppenturnen nur dann seinen rechten Wert und seine Bedeutung für das Vereinsleben äußern kann, wenn es gleichzeitig der Stufenfolge der Übungen Rechnung trägt, d. h. wenn es, wie schon oben gesagt, jedem das seinen Kräften Angemessene bietet. Wenn also einmal das Gleichartige zu abgerundeten Übungsfolgen zusammengetragen ist, so ersteht zum zweiten die Aufgabe der Untersuchung der Schwierigkeit und mithin die Feststellung, welcher Ausbildungsstufe der Turnenden der Stoff überwiesen werden muß. Lassen wir diejenigen außer Acht, die einem Vereine beitreten, ohne sich je vorher im Leben mit Turnübungen beschäftigt haben, und die selbstverständlich einer besonderen Abteilung überwiesen werden müssen, in der sie in die einfachsten Anfänge der Leibesübung eingeweiht werden, so ergiebt jede Vereinspraxis die Einteilung in drei Stufen. Es ist ja immerhin möglich, mehr Stufen zu unterscheiden, und wir wollen der deutschen Wett-Turnordnung, die die Beurteilung ihrer Musterriegen in Bezug auf die Schwierigkeitsstufe einer fünffachen Unterscheidung unterwirft, für diesen besonderen Zweck ihr Recht nicht absprechen, aber bei dem gewöhnlichen Vereinsbetriebe fällt eben die Ausbeutung einer Übungsgruppe bis zu den wirklichen Spitzen überall fort, und man überläßt jene höchste Stufe der Entwickelung entweder freudigen Versuchen beim Kürturnen oder giebt den Vorturnern in besonderen Stunden Gelegenheit zur Ausführung. Schon unsere Einteilung in Unter-, Mittel- und Oberstufe bereitet, sofern man den Wunsch haben sollte, ein für alle Verhältnisse geltendes Gesetz daraus machen zu wollen, nicht unerhebliche Schwierigkeiten, da, je nach dem augenblicklichen Stand, welchen die Turnkunst einnimmt, je nach ihrer Wertschätzung und besonderen Pflege, welchen sie hier mehr, dort weniger findet, auch die Grenzen der Stufen in einem bestimmten Abhängigkeitsverhältnis stehen. Denn sowie einstmals die Künste, welche wir heute ohne Zögern der Mittelstufe zuweisen, der Oberstufe angehörten, so ist durchaus nicht ausgeschlossen, daß sich nach Jahr-

*) J. C. Lion „Turntafeln und Übungsgruppen" und „Stufen der Turnübungen" in Hirths Lesebuch. Zettler „Über den Turnbetrieb in deutschen Turnvereinen," Deutsche Turnztg. 1864. Alfred Böttcher „Das sogenannte Schuleturnen" und „das Schuleturnen beim Schulturnen," Deutsche Turnztg. 1874 und 1879.

zehnten wieder eine andere Verschiebung ihr Recht erobert hat. In gleicher Weise wird für die Einteilung der Umstand in Betracht zu ziehen sein, ob wir es mit Vereinen zu thun haben, in welchen sich die Turnkunst seit langer Zeit Bürgerrecht erworben hat, oder solchen, wo sich erst in der Neuzeit die Beachtung der Leibesübungen Bahn brach. Uns wird, wenn wir im dritten Teile unserer Arbeit versuchen, den Übungsbetrieb an den Geräten an der Hand stufenmäßig zusammengestellter Übungsgruppen zu kennzeichnen, der goldene Mittelweg als alleinige Richtschnur dienen müssen.

Haben wir im vorstehenden in kurzen Zügen auf die Notwendigkeit der Einteilung der Turnenden in Hinsicht ihrer Ausbildung hingewiesen, so erübrigt es nur zu zeigen, wie in der Vereinspraxis diese Einteilung zu bewerkstelligen ist. Unseren eigenen Anschauungen in dieser Beziehung schicken wir die hierfür von Ravenstein gegebene Anweisung voraus.

In einem wohlgeordneten Turnvereine werden sämtliche Mitglieder nach den Turnstufen eingeteilt; jeder neu Eintretende erhält demgemäß sofort seine Stelle in einer, seinem Maße von Kraft und Geschicklichkeit entsprechende Riege. Besäße er übrigens noch so treffliche Anlagen, wäre aber durchaus Neuling im Turnen, so müßte er gleichwohl, wenn auch schneller, zuvor die I. Stufe durchlaufen, um in die II. und III. vorrücken zu können. Gewöhnlich hat es der Turnwart bei der Einteilung der Riegen mit Leuten zu thun, die schon in der Schule oder sonst geturnt haben; nicht selten überschätzen oder unterschätzen die Leute ihre Kräfte, so daß eine Einteilung auf bloße mündliche Angaben hin häufig zu Mißgriffen führt. Das Probeturnen einzelner Paradeübungen ist gleichfalls für die Beurteilung des ganzen Mannes kein hinlänglich sicherer Anhaltspunkt. Daher habe ich auf Mittel und Wege gesonnen, wie eine möglichst genaue Wertabschätzung der jeweiligen Muskelkraft eines Menschen ganz absolut und zur unmittelbaren Vergleichung mit älteren und jüngeren, größeren und kleineren, leichteren und schwereren zu erlangen wäre, und bin nach manchen Versuchen auf folgende, durch viele Jahre vollständig bewährte einfache Methode gekommen.

Die Streckmuskeln des Armes und ein Teil der Nacken- und Rückenmuskeln werden geprüft durch Beugen der Arme im Stütz, fortgesetzt als Armbeugen und Strecken im Stütz bis zum Anmunden an die stützende Hand am Barren. Für ein jedesmaliges solches Armbeugen und Strecken, das selbstverständlich ohne Zwischenruhe bis zur Erschöpfung der Kraft fortgesetzt werden muß, werden 2 Punkte gerechnet; gelingt, was bei Anfängern häufig, nur das Beugen (Niederlassen) bis zum Knickstütz sicher, fehlte aber die Kraft zum Strecken (Heben), so wird nur 1 Punkt gezählt, was auch geschieht, wenn vorher schon mehrere vollständige Wippbewegungen erfolgt waren, die schließlich mit einem Aufwippen bis zu halber Streckung der Arme enden.

Die Beugemuskeln des Armes und ein Teil der Brustmuskeln werden geprüft durch Beugen der Arme im Hang, fortgesetzt als Aufziehen im Hang (sonst Ziehklimmen) bis zum Überschauen (oder Anmunden wenn man will) am Reck. Für ein jedesmaliges solches Aufziehen werden 2 Punkte gerechnet, gelingt dasselbe nur halb, dann 1 Punkt. Mehr als ein solches halbes Aufziehen darf jedoch weder am Reck, noch am Barren in Anschlag gebracht werden.

Die sämtlichen Streck- und Beugemuskeln der Beine, nebst einem Teile der Bauchmuskeln werden geprüft durch Fersenhebsprung (sonst Doppelschlag, Deutsch: Sprung mit Fersenheben). Es ist dies ein Aufhüpfen aus der Grundstellung mit Fersenheben zu jedesmaligem Anschlage beider Fersen an das Gesäß. Ein Sprung ohne solches kräftiges, hörbares Anschlagen zählt nicht; jedem Sprunge geht ein Vorhüpfen an Ort vorher. In der Regel werden Neulinge diese Probe am besten bestehen, da wegen des trotz Eisenbahnen und Fuhrwerks immer noch verhältnismäßig stärkeren Gebrauches der unteren Glieder im Gegensatze zu den viel weniger in Anspruch genommenen oberen, die Beine der jungen Mannschaft noch nicht so ganz in dem erbärmlichen Zustande sind, wie gewöhnlich die Arme. Weil es aber Aufgabe des Turnens ist, Gleichmäßigkeit in der Körperbildung zu erstreben, ein noch so tüchtiger Springer mit schwachen Armen aber gleichwohl mit der ersten Turnstufe zu beginnen hat, so werden nur so viele durch den Fersenhebsprung gewonnene Punkte in Rechnung gebracht, als deren bereits in den beiden Arten des Armbeugens und Streckens am Barren und am Reck erlangt worden sind.

Der Gang der Prüfung ist hiernach folgender. Der Turnwart, Turnlehrer, oder ein verlässiger Vorturner turnt seiner Prüfungs-Riege zuerst am Barren das Armbeugen im Stütz vor, wobei er auf die Notwendigkeit eines vollständigen Niederlassens aus dem Armstreck- in den Knickstütz, verbunden mit einem Anmunden an eine Hand (es wird immer je nur an einer Hand angemundet, doch bei jedem Beugen damit gewechselt), aufmerksam macht. Die zu Prüfenden turnen alsdann nach besten Kräften nach und merken sich ihre jedesmaligen, durch den Vorturner laut zu verkündenden Leistungen. Hierauf begiebt sich die Riege an das sprunghoch gestellte Reck, woran der Vorturner aus dem Hand-Streckhang mit Ristgriff durch Übergang in den Hang mit gebeugten Armen bis zum Überschauen (Anmunden) sich mehrmals langsam aufzieht und niederläßt und darauf aufmerksam macht, daß bei dieser Probe weder ein schnelles Aufziehen mit Ruck noch auch stoßende Beinbewegungen erlaubt seien und das Senken jedesmal zu völliger Armschlaffung zu erfolgen habe. Dies geschehen, stellt sich der Vorturner seiner Riege gegenüber so auf, daß er die überschauenden Augen genau beobachten kann, um sofort die Übung abbrechen zu lassen, wenn jenes Überschauen nicht mehr stattfindet. Auch hier wird die jedesmalige Leistung durch den Vorturner laut verkündet und von den Betreffenden gemerkt. Mit dem nun folgenden

Fersenhebspreng, wozu ein fester Boden ausgesucht werden muß, beginnt zugleich die Berechnung der sogenannten Kraftzahlen für jeden zu prüfenden Turner. Der zur Übung Antretende hat nämlich zuvor die Zahl seines Armbeugens am Barren (z. B. 6mal) und am Reck z. B. 7½mal) anzugeben, was zusammen 13½ giebt. Nach obigem zählt ein jedes vollständiges Armbeugen 2 Punkte, macht also 27 Punkte. Ebenso viele Fersenhebsprünge werden sodann noch angefordert und auch gewöhnlich geleistet, wofür dann noch 27 Punkte zugezählt werden. Die Kraftzahl stellt sich in diesem Falle somit auf 54. Hätte der zu Prüfende — was bei kräftigen Turnern mit stark entwickelter Muskulatur der Arme und der Brust zuweilen der Fall ist — seine durch die Kraft des Oberkörpers erreichte hohe Punktzahl von vielleicht 100 durch Fersenhebspringen nicht erreicht, so würde ihm eben nur die gewonnene Zahl zugezählt werden. Gegenteils — was in der Regel der Fall ist — hätte der zu Prüfende in obigem Falle mehr als 27 Fersenhebsprünge zustande gebracht, so würde zwar alles Mehr dankbar anerkannt, aber nicht gerechnet werden. Die Kraftzahl würde sonst nicht einen Zustand gleichmäßiger Muskelentwickelung ausdrücken, sondern eine Einseitigkeit der Ausbildung, die eben auf dem Turnplatze vermieden werden soll.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß bei einer solchen Prüfung unter 25 Punkte für eine geringe, 25 bis 75 Punkte für eine mittelmäßige und über 75 Punkte für eine gute Leistung gelten, ganz den drei Turnstufen entsprechend, die wir aufgestellt haben. Wird die Prüfung am Anfange jedes Turnhalbjahres vorgenommen, so ergiebt sich daraus ein sicherer Anhaltspunkt für die Riegeneinteilung, sowie ein Einblick in die Steigerung oder Verringerung des Kraftzustandes jedes Einzelnen. Würde man sich allerwärts diese Prüfungsweise aneignen, so genügte die einfache Angabe der Kraftzahl, um jedem Turner sofort aller Orten seine richtige Stelle anzuweisen. Auch bei der Einteilung großer Massen auf Turnfesten würde eine gleichmäßige Durchführung solcher Prüfungen als Vorarbeit trefflich zu statten kommen.

Wenn sich nun auch die soeben vorgeschlagene Prüfungsweise wegen ihrer Kürze, Einfachheit und leichten Ausführbarkeit zu allgemeinster Einführung für die nächsten praktischen Zwecke des Turnbetriebs empfehlen dürfte, so schließt dies doch andere, schärfere, wenn auch umständlichere Methoden nicht aus, wenn es sich darum handelt, für weitergehende Zwecke einer vollständigen Übungsstatistik tabellarisch-schriftliches Material oder für die größere oder geringere Brauchbarkeit einer Mannschaft für gewisse anderweitige praktische Lebenszwecke einen Maßstab der Beurteilung zu gewinnen. In letzterer Beziehung haben wir hier zunächst den Kriegsdienst und den Feuerwehrdienst von Augen. Wenn es dahin kommen sollte, daß man solchen Rekruten, die bei ihrem Eintritt in das Heer einen gewissen Grad körperlicher und sonstiger Vorbildung für den Kriegsdienst nachzuweisen vermögen, eine verhältnismäßige Kürzung ihrer kriegerischen Lehrzeit (Dienstzeit,

Präsenzzeit) bewilligt, so wird man auch eine Prüfungsweise aufstellen müssen, durch welche die Grade der Vorbildung genau bestimmt werden, wonach der größere oder geringere Abzug von der normalen Kriegslehrzeit zu geschehen haben wird.*) Diese Prüfungsweise würde sich zu erstrecken haben auf:

1. Dauergang ohne und mit Belastung;
2. Dauerlauf, desgl.;
3. Schnellauf;
4. Sturmlauf gegen steile Böschungen;
5. Hochsprung, ohne und mit Gewehr;
6. Weitsprung, desgl.;
7. Klettern und Hangeln (aufwärts) am Seil und an der Stange und Leiter, sowie Klettern am Mast;
8. Überklettern der Kletterwand (Mauer);
9. Überspringen fester Gegenstände mit Handstütz (Pferd, Sprungtisch, Stemmbalken 2c.);
10. Handstützeln auf dem Stemmbalken;
11. Schwebegehen ohne und mit Belastung;
12. Heben und Tragen schwerer Lasten;
13. Werfen mit der Kugel und Lanze;
14. Ringen.

Die nähere Ausführung, wie in allen diesen Übungsgegenständen die Punktzahlen für die Leistungsfähigkeit festzustellen sein werden, mag zur Zeit noch unterbleiben.

War oben die einfachste, überall frei ohne Tinte und Feder zu bewerkstelligende Ermittelung von Punktzahlen zur Bezeichnung turnerischer Kraftleistungen bereits dargestellt, so fahren wir jetzt fort, indem wir auch den zusammengesetzteren, auf einem reicheren Übungsmaterial beruhenden Methoden die gebührende Aufmerksamkeit schenken. Hier ist es unter anderen (z. B. Anton Schießl in Botzen, Turn-Zeitung 1863 S. 227, Dr. med. Meding in Frankenberg, Turn-Zeitung 1864 S. 366, F. Hesse in Dresden, Turn-Zeitung S. 131, Gust. Feyerabend in Teschen, Turn-Zeitung 1864 S. 377, Carl Lemke in Hameln, Turn-Zeitung 1865 S. 9 u. 122, Sanitätsrat Dr. Hoffmann in Berlin, Turn-Zeitung 1874 S. 149) besonders Wilh. Angerstein, der sich in der Aufstellung gewisser Probeübungen zur Beurteilung und Vergleichung turnerischer Leistungen am weitgehendsten versucht hat. (Vergl. dessen Aufsätze in der Turn-Zeit. 1863 S. 66 und S. 90 und 1864 S. 313, 326 und 337) und welcher, nachdem Name, Beruf, Geburtstag, Größe in rhein. Zollen und Schwere des Übenden in Zollpfund notiert sind, folgende Übungen vorschlägt.

*) Das Unpraktische, ja Unausführbare dieses Ravenstein'schen Vorschlages liegt auf der Hand; unsere Heeresleitung würde sich schönstens bedanken, wenn für jede größere Leistung in körperlichen Fertigkeiten so oder soviel Wochen von der Dienstzeit in Abzug gebracht werden sollten.

I. Freiübungen, a) Seitgrätschstellung der Beine, b) Rumpfbeugen vorwärts, c) Zwangstellung, d) Stemmstrecken eines Beines, e) Beugehalten des belasteten Unterbeines. II. Freihochspringen, a) mit geschlossenen Beinen aus dem Stand, b) gewöhnlicher Hochsprung mit Anlauf (1 F. springt auf, beide F. nieder), c) Laufsprung (1 F. springt auf und 1 F. nieder). III. Frei-Weitspringen, a) b) c) wie bei II. IV. Bockspringen, hoch und weit ohne und mit Anlauf; die Länge und Breite des Körpers des Bocks ist zu notieren, bei dem Weitsprunge die Entfernung der hohen Kante des Sprungbrettes vom Bock, wobei dieser selbst stets auf 48 Zoll rhein. gestellt sein soll. V. Sturmspringen hoch mit Angabe der Länge des Brettes; nur ein Fuß auf das Brett, Höhe von der oberen Kante (die frei zu überspringen ist) zum Boden zu messen. VI. Riesensprung mit einmaligem Griff auf den Hals des Pferdes, dessen Länge und Halshöhe notiert wird. VII. Stabspringen, hoch und weit, rechts und links (Angerstein will, daß dabei stets eine halbe Drehung stattfinde, welchem beizupflichten ist). VIII. Armbeugen im Stütz, und zwar a) mit Anmunden vor und b) hinter der Hand. IX. Aufziehen im Hang, a) mit Kamm-, b) mit Riftgriff. X. Steinstoßen mit 1/2 Zollzentner schwerem Stein (Kugel). XI. Schuell-Lauf in einer x F. langen Bahn in x Sekunden. XII. Heben und Ziehen am Federkraftmesser, nach Pfunden zu notieren. XIII. Seitw. Wagerechthalten der mit dem Kastenkraftmesser (dafür dient auch Einsatzgewicht) belasteten Arme: a) des rechten Armes, b) des linken Armes, c) beider zugleich mit 10 Pfund belastet, wie viel Sekunden lang?

Angerstein selbst glaubte dem guten Willen der Turnvereine die regelmäßige Durchführung so umfassender Probeübungen zum Behuf einer darauf zu gründenden Statistik der Leistungsfähigkeiten zutrauen zu dürfen. Im November 1864 erließen Georg Hirth und Wilh. Angerstein ein Rundschreiben an eine Anzahl von Turnvereinen und Turnlehrern mit dem Ersuchen, nach einer beigefügten Anleitung, die in einem Schema geforderten Notizen zu sammeln und bis Mitte Dezember desselben Jahres einzusenden. Das Resultat des so gewonnenen Materials stellte Augerstein in einer Arbeit unter dem Titel: „Versuch einer Statistik der Körperbeschaffenheit und Leistungsfähigkeit bei den deutschen Turnern" zusammen, und Hirth veröffentlichte dieselbe im zweiten statistischen Jahrbuche der Turnvereine Deutschlands. Obgleich sich die Fragen, wie das beigefügte Schema zeigt, nur in einem ganz bescheidenen Rahmen halten, so war doch die Beantwortung eine äußerst mangelhafte und lückenhafte, und da sich außerdem gewichtige Stimmen gegen diese zeitraubende und in ihrem praktischen Nutzen beschränkte Idee aussprachen, so sind weitere Aufforderungen zu Ermittelungen nicht ergangen. Das aufgestellte Schema, in welchem statt des rheinischen das jetzt geltende Metermaß angenommen ist, und die beigegebene Gebrauchsanweisung lauteten:

Anleitung zur Ausfüllung des Schemas zur Statistik der Körperbeschaffenheit und Leistungsfähigkeit.

In der Überschrift über dem eigentlichem Schema ist, im Falle die unten verzeichneten erwachsene Vereinsturner sind, das Wort „Turnschüler" zu durchstreichen, und ebenso wird, wenn die Geprüften Turnschüler waren, das Wort „Turner" fortgestrichen. Turner und Turnschüler sind in **keinem** Falle in **dasselbe** Schema einzutragen, sondern für diese beiden Kategorien stets verschiedene Schemata zu nehmen, wenn dieselben auch nicht ganz benutzt werden.

Wenn es die Verhältnisse nicht gestatten, sämtliche Turner des betreffenden Vereines (resp. Schulturnanstalt) zur Statistik heranzuziehen, so ist dafür

Sorge zu tragen, daß nicht einseitig etwa nur die Best- oder Geringstausgebildeten, sondern Leute möglichst verschiedener Turnfertigkeit den Messungen unterzogen werden. Die bestausgebildeten Turner resp. Turnschüler sind voranzustellen.

Sodann ist darauf zu achten, daß die Turner sich nicht unmittelbar vor der Prüfung durch anstrengendes Turnen ermüden; die Prüfung ist womöglich nach den verschiedenen Leistungsarten getrennt auf mehrere Tage zu verteilen und vor dem allgemeinen Turnen vorzunehmen: z. B. an einem Tage Armbeugen und Strecken im Hang und Weitspringen, an einem anderen Armbeugen und Strecken im Stütz und Hochsprung 2c.

Die einzelnen Rubriken sind folgendermaßen auszufüllen:

Rubrik 1. Die laufende Nummer wird in jedem Schema für sich, mit 1 beginnend, gezählt.

Rubrik 2. Der Vorname ist nur einzutragen, wenn dies zur Unterscheidung der Person nötig ist. Um Irrtümer zu vermeiden, wird der Geschlechtsname mit lateinischen, der Vorname mit deutschen Buchstaben geschrieben. Bei der späteren Veröffentlichung in der Statistik werden einzelne Personen nur in Ausnahmefällen und dann nur mit Nennung der Anfangsbuchstaben ihres Namens angeführt werden.

Rubrik 3 ist bei Erwachsenen sowohl wie bei Turnschülern auszufüllen. Sind die letzteren Schüler eines Gymnasiums, einer Realschule 2c., so genügt die Bezeichnung „Schüler", sind sie dagegen Handwerks- 2c. Lehrlinge, so ist die Berufsart zu nennen.

Rubrik 4. Das Alter ist bis auf Vierteljahre genau anzugeben.

Rubrik 5. Bei dem Wiegen der Turner ist darauf zu achten, daß die Kleidung entweder Turnzeug ist, oder doch annähernd dasselbe Gewicht hat, wie letzteres. Ist es unmöglich, das Gewicht zu ermitteln, so bleibt die Rubrik frei. Bei der Wichtigkeit, welche die Ausfüllung derselben hat, ist aber zu wünschen, daß sie nur ganz ausnahmsweise nicht benutzt wird. Man überzeuge sich, daß die eingetragenen Pfunde **wirklich Zollgewicht** sind.

Rubrik 6. Die Größe ist in Zentimetern zu notieren. Zwei- oder dreimaliges Wiederholen der Messung ist sehr empfehlenswert. Stiefelabsätze 2c. sind selbstverständlich nicht mit zu messen.

Rubrik 7. Hier wird kurz bemerkt, ob der Turner schlank, breitschulterig, dick, fett, hager u. s. w. ist. Sind besondere Körperverhältnisse, z. B. Verschiefung, Lähmung eines Gliedes oder dergleichen vorhanden, so wird dies in einer besonderen Anmerkung bemerkt.

Rubrik 8. Hier ist die Anzahl der Jahre anzugeben, seit welchen der Turner turnt, unter 1 Jahr = 0.

Rubrik 9. Armbeugen und Strecken im Hang (Ziehklimmen) ist am reichhohen Recke zu üben. Kann ein Turner die Arme aus dem Streckhange gar nicht beugen, so erhält er hier eine Null. Es werden nur die Beugungen gezählt, bei welchen das Kinn des Turners die Reckstange berührt, alle geringeren Beugungen gelten $^1/_2$; drei halbe Beugungen zählen nicht gleich $1^1/_2$, sondern werden als $^3/_2$ eingezeichnet. Es ist darauf zu achten, daß auf jede Armbeugung eine vollständige Streckung folgt.

Rubrik 10. Armbeugen und Strecken im Stütz am Barren. Die Beugung ist so stark zu machen, daß der Turner vor den Händen anmunden kann. Es werden nur die Beugungen gezählt, auf welche eine vollständige Streckung folgt.

Rubrik 11. Der Weitsprung wird mit Anlauf rechts und links ausgeführt; der weiteste Sprung, den ein Jeder erreicht, wird verzeichnet. Die Prüfung geschieht am einfachsten, indem man ein Springbrett (kein Schwungbrett) und eine Schnur in bestimmter Entfernung von einander auf den Boden legt. Die Schnur wird, nachdem alle zu prüfenden Turner eine Entfernung übersprungen haben, einen halben und bei größeren Sprungweiten einen viertel Fuß weiter gerückt. Hat Jemand eine Entfernung

Bericht über Körperbeschaffenheit und Leistungen

(Name des Vereins)

von { ..... Turnern des .....
..... Turnschülern der .....

(Name des Ortes) (Name des Kreises)

zu ..... im ten Turnkreise .....

nach einer in den Tagen vom ..... bis ..... 18 abgehaltenen Turnprüfung.

1. Laufende No.	2. Name	3. Bürgerlicher Beruf oder Stand	4. Jahre alt	5. Zoll-Pfund schwer	6. Zentimeter groß	7. Bemerkung über den Körperbau	8. Turnzeit	9. Armbeugen und Strecken im Hang		10. Armbeugen und Strecken im Stütz	11. Weitsprung		12. Hochsprung	
								mit Kammgriff	mit Ristgriff		rechts Meter	links Meter	rechts Ctm.	links Ctm.

zweimal hintereinander mit demselben Fuß nicht überspringen können, so wird die letzt vorhergehende als größte Sprungweite für den Turner notiert. Als Sprungweite gilt die Entfernung der Kante des Springbrettes von der Schnur.

Rubrik 12. Auch hier wird rechts und links gesprungen. Demjenigen, der zweimal bei derselben Höhe der Schnur mit ein und demselben Beine den Sprung nicht ausführen kann, d. h. die Schnur abwirft, wird die letzt vorhergehende Höhe als höchste Höhe für das betreffende Bein notiert. Die Sprunghöhe ist in Zentimetern zu messen! Zum Springen wird kein Schwungbrett benutzt, sondern ein Springbrett.

Wenn nun weder die einfachen Vorschläge Ravensteins noch die zusammengesetzten Angersteins für Leistungsermittelungen, auf Grund deren die Rangordnung in den Riegen vorgenommen werden sollte, in der deutschen Turnerschaft Beachtung gefunden haben, trotzdem aber die Thatsache unverkennbar feststeht, daß die Turnvereine ihre Mitglieder, ohne solche Prüfungen, dennoch ihrer Leistungsfähigkeit gemäß in Riegen verteilen, so muß es eben einen einfacheren Weg geben, der zum gleichen Ziele führt. Es liegt auf der Hand, daß die individuelle Befähigung den einen schneller als den anderen bestimmte Ziele erreichen läßt, und da der Vorturner für seine Anforderungen nur immer die allgemeine Durchschnittsleistung der Riege berücksichtigen darf, so muß ihm, um der gewünschten Fortentwickelung willen, selbstverständlich die Möglichkeit geboten werden, in gewissen Zwischenräumen diejenigen Turner, die über der verlangten Durchschnittsleistung stehen, in eine Riege, die gesteigerte Ansprüche stellt, zu versetzen. Nicht aber kann hierfür, nur die früher angeführte Einteilung von Ober-, Mittel- und Unterstufe in Betracht kommen, sondern es müssen sich im praktischen Betriebe noch Möglichkeiten von Abstufungen im Rahmen der allgemeineren Rangordnung ergeben, die den allmählichen Fortschritt von einer Turnstufe in die andere anbahnen. Und in der That bildet gerade das Gruppenturnen die wünschenswerte Gelegenheit zu jenen kleineren Unterscheidungen; die Praxis zeigt den Weg ganz von selbst. Die Versetzungsarbeiten können aller künstlichen Mittel entbehren, denn der gewissenhafte Vorturner findet nicht nur innerhalb des Riegenturnens, sondern namentlich auch beim Kürturnen immerwährende Gelegenheit zu den eingehendsten Beobachtungen, an deren Hand es ihm möglich ist, sich ein vollkommen richtiges Urteil über die größere oder geringere Leistungsfähigkeit zu bilden. Am Ende jedes Halbjahres fordert der Turnwart die Vorturner auf, die zur Versetzung reifen Turner zu nennen und in einer gemeinschaftlichen Vorturnerversammlung werden diese Versetzungen geregelt. Ein Umstand bedarf noch der Erwägung. In jedem größeren Vereine werden sich immer einige feste Riegen, meistens älterer Turner, bilden, die auf jede Änderung in ihrem Riegenverhältnis verzichten, weil sie mit dem Streben nach weiterer Vervollkommnung abgeschlossen haben, und die im Bewußtsein der Vorteile, die das Turnen ihrem Körper gewährt

hat, dasselbe nur betreiben, um sich möglichst lange dieser Vorteile erfreuen zu dürfen.

Eine zweite Frage ist die, wie der Turnwart sich denen gegenüber zu verhalten hat, die dem Vereine neu beitreten und einer Riege zugeteilt zu werden wünschen. Für eine Riege wirklicher Anfänger wird immer Sorge getragen werden müssen, und ihr werden alle diejenigen zugewiesen, die angeben, daß sie noch nicht geturnt haben. Von Belang wird es immer sein, diese Turner einem besonders tüchtigen Vorturner zu unterstellen, da in allen Fällen der Anfangsunterricht seinen merklichen Einfluß nicht nur auf den ganzen Entwicklungsgang ausübt, sondern diesen auch auf die Erweckung der rechten Lust und Freude an der Körperübung, sowie für einen nie nachlassenden Eifer zum Fortschritte geltend machen wird. Wer aber schon geturnt hat, wird sich zur regelrechten Einordnung einer besonderen Probe unter der Leitung des Turnwartes zu unterwerfen haben. Ich schlage folgenden einfachen und wenig Zeit in Anspruch nehmenden Weg vor. Der Turnwart geht mit dem neuen Mitgliede zum Reck und ersucht es, einen Felgumschwung auszuführen, wobei er es ihm anheim stellt, sich des niedrigen, reichhohen oder sprunghohen Reckes zu bedienen und im letzteren Falle die Übung aus dem Ansprung oder aus dem Schwingen zur Darstellung zu bringen. Am Barren wird die Ausführung einer Wende aus dem Schwingen im Streckstütz oder Knickstütz, beziehungsweise aus einem vorausgehenden Kippen oder Schwingen im Oberarmhang als Aufabe gestellt und am breit in die Bahn gestellten Pferde bietet eine einfache Wende genugsam Gelegenheit, die Leistungsfähigkeit des Übenden kennen zu lernen. Ein Sprung über eine 1 m hochgestellte Schnur aus dem Aufsprunge von einem 1,20 m entfernten Brette möge die Probe abschließen. Aus jenen Ubungen kann der geschickte Turnwart genau ermessen, welcher Riege der Betreffende zuzuführen ist, sollte es sich aber um schon vorgeschrittenere Turner handeln, so bietet die Darstellung einer Kürübung an den einzelnen Geräten den notwendigen Anhalt. Dieses Verfahren hat sich in der Praxis bewährt, man möge es versuchen.

Dienten die eben angeführten Ermittelungen nur dazu, um auf Grundlage einer geregelten Riegeneinteilung einem zweckmäßigen Turnbetrieb im gewöhnlichen Vereinsleben die notwendigen Anhaltspuukte zu bieten, so unterziehen wir nnn unserer weiteren Betrachtung die Wertabschätzung turnerischer Leistungen im Wettkampfe bei festlichen Gelegenheiten. Man hat wohl schon hier und da gegen dergleichen Wettkämpfe und damit vermeintlich verbundene sittliche Nachteile geeifert. Doch wohl mit Unrecht. Wetten und Wagen in dem guten Sinne, wie es hier geschieht, steht dem jungen Manne recht wohl an. Sache der älteren Leiter der festlichen Wett-Turnen ist es, den Ehrgeiz sowohl als die Gewinnsucht in entsprechenden Schranken zu halten und die Übungen so auszuwählen, daß nicht einseitig die Beurteilung kunstvoller Gerätübungen in den Vordergrund tritt, sondern daß auch

den volkstümlichen Übungen ihr vollgiltiges Recht eingeräumt wird. Noch beim vierten deutschen Turnfest in Bonn sollten beim Wett-Turnen nur volkstümliche Übungen Berücksichtigung finden und zwar in der Weise, daß Hochspringen, Wettlaufen und Ringen als besondere Übungsarten auftraten, während Weitsprung und Weitwurf zusammen gewertet werden sollten. Es ist bekannt, daß hereinbrechender Regen diesem Teile des Festprogrammes nicht zur Ausführung kommen ließ. Im Gegensatze zu diesem einfachen Wett-Turnen in absolut meßbaren Übungen versuchten einzelne Kreise (Schwaben, Mittelrhein) bei ihren besonderen Turnfesten das Kunstturnen mit in den Bereich der Wettübungen zu ziehen, da bei der reinen Berücksichtigung der volkstümlichen Übungen es gar zu häufig vorkam, daß in ihrer allgemeinen körperlichen Ausbildung mäßige Turner, die aber zu dieser oder jener volkstümlichen Übung beanlagt waren, mit dem Siegespreise davon gingen. Diese Art des Wett-Turnens gewann sich bald die Vorliebe der praktischen Turner und veranlaßte den sechsten deutschen Turntag zu Dresden 1875 seinem Ausschusse den Auftrag zur Prüfung der bisher üblichen Wett-Turnordnung zu erteilen. In Nr. 10 der deutschen Turnzeitung von 1878 veröffentlichte der Ausschuß eine neue Turnfest- und Wett-Turnordnung, die auf dem für dieses Jahr geplanten deutschen Turnfeste zu Breslau ihre erste Probe bestehen sollte. Das Fest mußte verschoben werden und der Ausschuß sah sich auf allgemeinen Wunsch hin veranlaßt, seine Arbeit dem siebenten deutschen Turntage zu Berlin 1879 vorzulegen, und das Hauptergebnis dieser Beratung war der Beschluß, daß für die Beurteilung der Leistungen eine Zusammenfassung der volkstümlichen und der Gerätübungen stattfinden sollte. Der Ausschuß hatte in der richtigen Erwägung, daß die Addition von wirklich meßbaren Leistungen mit solchen, die der individuellen Auffassung der Kampfrichter unterliegen, der allgemeinen Logik widersprächen, Kunst- und Volkswett-Turnen getrennt, aber der Turntag setzte sich über diese Schwierigkeiten der Logik fort, da man gerade von der Zusammenfassung den Vorteil erwartete, daß dadurch mehr als bisher auch die guten Gerät-Turner genötigt seien, den volkstümlichen Übungen Beachtung zu schenken. Und man hat sich in dieser Beziehung nicht getäuscht. Die neue Wett-Turnordnung hat auf die Pflege beider Übungsarten einen fördernden Einflnß ansgeübt. Der schwierige Punkt, den die Wertung einer kunstvoll zusammengesetzten Gerätübung für den Beurteiler mit sich bringt, läßt sich allerdings nicht verkennen, aber da jede Übung von mehreren Kampfrichtern unabhängig von einander zensiert wird und der Durchschnitt der Beurteilungen das endgiltige Resultat ergibt, so kann angenommen werden, daß die Beurteilung meistenteils das Richtige treffen wird. Ravenstein hat sich in der dritten Auflage dieses Buches eingehend mit den Gesichtspunkten, die für die Wertabschätzung der Wettübungen maßgebend sein sollen, beschäftigt und in ausführlichen Tabellen berechnet, wie die meßbaren Leistungen in Punktzahlen auszudrücken

sind. Da diese Arbeit keinen unbedeutenden Einfluß auf unsere neue Wett-Turnordnung ausgeübt hat, so schicken wir das wichtigste der Ravensteinschen Aufzeichnungen dem Abdrucke der gegenwärtig giltigen Wett-Turnordnung (jeder neue Turntag hat neue Änderungen gebracht) voraus.

Ravenstein führt als geeignete Wett-Turnübungen, aus denen je nach Umständen für die einzelnen Turnfeste eine besondere Auswahl getroffen werden soll, folgende an:

1. Reckübungen,
2. Barrenübungen,
3. Pferdspringen.

Aus dem Gebiete des Volksturnens:

4. Schnell-Lauf,
5. Schwebegang,
6. Weitsprung,
7. Hochsprung,
8. Lanzenwerfen,
9. Steinstoßen,
10. Handhaben von Lasten,
11. Mastklettern,
12. Klettern und Hangeln (Klimmen) am Seil,
13. Ringen.

Bevor wir, so fährt Ravenstein fort, zur näheren Betrachtung dieser 13 Hauptübungsarten im einzelnen übergehen, muß über die Art der Abschätzung ihrer Ausführung durch die dazu bestellten Kampfrichter noch einiges vorausgeschickt werden. Auf den Grund vielfacher Erfahrungen empfiehlt sich für jede der 13 Übungsnummern die gleichmäßige Aufstellung einer Punkt-Zahlenreihe (Scala) von 1 bis 20. Ein Wett-Turner, welcher in allen Übungen den höchsten Grad erreichte, würde sonach die Summe von $13 \times 20 = 260$ Punkten erhalten, und so bei geringeren Leistungen wieder andere weniger und zuletzt bis auf Null. Da das Abschätzen des Wertes der betreffenden Übungen nach dem äußeren Augenschein und ihrem subjektiven Eindruck auf den Kampfrichter seine Schwierigkeiten hat, so ist darauf zu achten, daß bei der Anordnung der Wettübungen möglichst darauf gesehen werde, daß solche meßbar seien, was mit Ausnahme des Turnens am Reck, Barren, Pferd und dem künstlichen Handhaben von Lasten sonst überall der Fall ist. Die Art nun, wie jene Wertabschätzung möglichst genau erreicht und dadurch der Kampfrichter in den Stand gesetzt wird, seinen Wett-Turnern die richtige Zahl der errungenen Punkte gutzuschreiben, ist für die meßbaren Übungen im wesentlichen eine zweifache. Entweder, es werden die Punkte nach voraus festgestellten, erfahrungsmäßig bekannten Leistungsgraden erteilt, wie z. B. bei dem Weitsprung für je $8\frac{1}{2}$ Centimeter über

doppelte Leibeslänge = 1 Punkt, oder es werden die Ausgangs- und Gipfelpunkte erst nachträglich, den wirklich stattgehabten Leistungen entsprechend, festgestellt, so daß für die höchste Leistung, z. B. den absolut besten Weitsprung = 20, für die geringste (abnorme ausgenommen) gleich 0 gesetzt und hierfür die Punkte für alle zwischenliegenden Leistungsgrade nach Verhältnis berechnet werden. Im ersten Fall ergiebt sich für den Kampfrichter die Möglichkeit, sofort nach jeder Leistung die entsprechende Punktzahl ohne umständliche Berechnung vorzumerken. Im zweiten Falle können erst nach ganz abgewickeltem Wett-Turnen die Berechnungsgrundsätze und die ihnen entsprechenden Hilfstafeln für die Punktzuteilungen aufgestellt werden. Beide Fälle sind bei näherer Erörterung der einzelnen Wettübungen weiter unten vorgesehen, auch je ein besonderer Entwurf zur Führung einer Wett-Turn-Tafel schließlich angefügt.

Was die äußere Anordnung des Wett-Turnens betrifft, so empfiehlt sich für größere Turn- und Volksfeste eine Einteilung der Wett-Turner in Riegen (das Ringen ausgenommen, wobei zweckmäßiger entweder alle oder doch größere Züge von mindestens 20 Mann zusammen zum Wettkampf antreten); also die Zahl der Ersteren z. B. zu 50 angenommen, und vorausgesetzt, daß von obigen 13, die hohe Zahl von 10 Wettübungsarten für gegebenen Fall auserwählt worden seien, in 10 Riegen zu je 5 Mann. Eine mit Rücksicht auf den Wechsel der Arm- und Beinthätigkeit aufgestellte Turnordnung setzt den Riegenwechsel fest, welcher nach der angenommenen Zahl von 5 Mann auf die Riege alle 10 Minuten stattfinden kann. Auf diese Weise können obige 50 Wett-Turner in 1 Stunde 40 Minuten, 100 in 3 Stunden 20 Minuten bei 10 Wettübungsarten gründlich abgeschätzt sein; bei nur 5 Arten, wie es häufiger vorkommt, in 50 Minuten, bezw. 1 Stunde 40 Minuten.

Der Übungsplatz selbst bietet bei solcher gleichzeitiger Vornahme aller Wettübungen ein viel belebteres Bild dar, als da, wo die ganze Schar der Wett-Turner in Begleitung sämtlicher Kampfrichter von Gerät zu Gerät zieht, um zu turnen. Nach obigem Vorschlage steht an jedem Wett-Turnorte ein zuverlässiger, sachverständiger, auf die ihm zugeteilte besondere Übungsart und deren Abschätzung noch ganz eigens vorbereiteter Kampfrichter, nebst einem Zeugen, während des ganzen Turnens. Er empfängt nach gegebenem Zeichen zum Wechsel alle 10 (beziehungsweise 20 ꝛc.) Minuten seine neue Mannschaft, die durch einen unparteiischen Riegenführer von Gerät zu Gerät begleitet wird. Letzterer führt zugleich die Wett-Turner-Tafel mit sich (wozu ein Muster weiter unten), in welche der Preisrichter die gefundenen Punktzahlen vor den Augen des Zeugen und Vorturners einträgt. Dabei sind letztere in etwaigen zweifelhaften Fällen allerdings mit ihrer Ansicht zu vernehmen; immer aber bleibt die schließliche Entscheidung ganz allein in der Hand des Kampfrichters, weil nur durch die in der Wertabschätzung aller Übungen

die nötige Einheit gewährleistet wird. Sogleich nach dem Schlusse des letzt n Wechsels, beziehungsweise Wett-Turnens, werden die 10 Riegen-Wett-Turner-Tafeln auf eine Haupttafel übertragen, aus welcher sich sodann durch Vergleichung der Punktzahlen die Reihenfolge der Sieger ergiebt. Dieses Geschäft leitet der Kampfrichter-Obmann, dem schon während des Turnens die Pflicht obliegt, den ordnungsmäßigen Gang des gesamten Wett-Turnens zu überwachen.

Alle diejenigen, welche auf solche Weise mit Rücksicht auf Vielseitigkeit in der Leibesübung (ohne welche es überhaupt schwer sein möchte, bei der hier vorgeschlagenen Weise des Wett-Turnens einen Hauptpreis zu erringen) den Kranz erhalten, müssen sich hier billig begnügen: während den übrigen nach Ausweis der Tafeln für hohe Punktzahlen in Einzelübungen beliebige Nebenpreise ausgesetzt werden können. Wird auf diese Weise verfahren, so geschieht jedem sein Recht. Die in langjähriger, vielseitiger Übung erstarkten Turner werden in den meisten Fällen die Hauptpreise erringen, während Neulingen oder sonst begabten Natur-Turnen (sogen. Naturalisten) immerhin die gegründete Aussicht offen bleibt, sich wenigstens in einer oder der anderen Übungsnummer (ja wohl in zwei oder mehreren) eine aufmunternde Anerkennung zu verdienen. Es wird vorausgesetzt, daß jeder Wett-Turner sich an sämtlichen Übungen versucht und auch an solchen, bei denen er nicht gerade eine Auszeichnung zu erwarten hat. Es liegt dies ohnehin in seinem Vorteil, da leicht nur wenige Punkte mehr oder weniger bei der Zuerkennung der Siege von entscheidendem Gewichte sein können. Noch muß schließlich bemerkt werden, daß wohl auch versucht wird, durch eine Vorprüfung aus der Zahl der angemeldeten Wett-Turner die hierzu minder geeigneten auszuscheiden. Je mehr sich jedoch der Wettübungskreis über Reck, Barren und Pferd hinaus erweitert, je weniger ist es möglich, eine solche Vorprüfung befriedigend durchzuführen. Bei der Anmeldung zum Wett-Turnen kann übrigens füglich auf die dazu gehörigen Eigenschaften und Kräfte hingewiesen und dadurch mancher Unberufene noch rechtzeitig von vergeblichen, ja wohl gar störenden Versuchen abgehalten werden. Anders verhält es sich jedoch mit den sog. obligatorischen Ubungen, worüber weiter unten Näheres.

Es folgt nun die nähere Anweisung zur Abschätzung der Wett-Turnübungen selbst.

1. Reckübungen.

Ein Reck für ein Wett-Turnen muß alle Erfordernisse der Sicherheit, Verstellbarkeit und griffgerechten Handhabung in sich vereinigen. Gewöhnlich wird durch den Kampfrichter (was auch vom Barren und Pferd gielt) eine Übung vorgeturnt, — die sogenannte obligatorische Übung — zu welcher sodann jeder Wett-Turner verbunden ist. Vorausgesetzt,

daß diese Übung aus der Zahl allgemein bekannter, schulgerechter Darstellungen gegriffen wird, und daß sie einesteils auch den minder Geübten nicht abschreckt, dem Geübteren aber Gelegenheit bietet, sich in höchster Kunststufe daran zu bethätigen ist gegen die obligatorische Ubung nichts einzuwenden. Jedenfalls ist mindestens zweimal reihum zu turnen, so daß jeder Wett-Turner, wenn eine obligatorische Übung begehrt wird, einmal — und wenn nicht, zweimal das Reck zu freier Verfügung überlassen erhält. Die jedesmalige Leistung wird nach der Punkt-Zahlenreihe (Scala) von 1 bis 10 (wohl auch bequemer und den Turnstufen sich besser anschließend von 1 bis 5 mit zwischenliegenden Halben, wo dann schließlich eine Wertschätzung von $3^1/_2 = 7$ notiert wird) abgeschätzt. Nur für ganz vollendete Leistnngen wird die höchste Punktzahl mit 10 gegeben; 20 ist demnach, wie in der Folge bei jeder Wettübungsweise, die nicht zu überschreitende Gipfelzahl. Gesetzt den Fall, man ließe mehr als zweimal reihum turnen, so würden selbstverständlich z. B. bei 3 Übungen jedesmal höchstens 7, bei 4 höchstens nur 5 Punkte erteilt werden können.

2. Barrenübungen.

Auch der zum Wett-Turnen bestimmte Barren sollte, wie das Reck, verstellbar oder in doppelter Zahl zur Verfügung sein, einmal achsel- und einmal mundhoch. Im übrigen gilt hier alles bei den Reckübungen erwähnte.

3. Pferdspringen.

Man hat zwar auch nicht selten verstellbare Pferde (Schwingel). Für den Gebrauch bei Wett-Turnen erwachsener Leute genügt aber ein festes achselhohes Pferd; und es würde nicht einmal ein besonderer Wert auf bewegliche Pauschen zu legen sein, da ein Längensprung über das ganze Pferd (wo sie möglicherweise hinderlich sein könnten) ohnehin nur für Geübte ist, die sich durch Pauschen nicht mehr beirren lassen dürfen. Eine weitere Betrachtung verdient die Art des Aufsprungs, ob von dem natürlichen Erdboden oder von einem Springbrett. Keinen Falles ist das beim Schauspringen im Zirkus gebräuchliche Schwung-Springbrett (Tramplin) zulässig, während die Frage, ob Erdboden oder festes Springbrett eine offene bleiben mag. Es läßt sich hier viel für und gegen sagen. Hat man festen Boden, so kann man füglich eine künstliche Aufsprungsvorrichtung entbehren. Die Abschätzung der Übungen geschieht wie am Reck und am Barren.

4. Schnell-Lauf.

Eine gerade Bahn bietet bei der Bestimmung des Zeitaufwandes für die Zurücklegung einer gewissen Strecke besondere Schwierigkeiten. Es ist allerdings für das Auge der Zuschauer ein glänzendes Schauspiel,

wenn in einer breiten Bahn auf gleicher Linie die Reihe der Wettläufer steht und des Zeichens zum Ablaufe harrt; wenn dann die Schar eilend dahin fliegt, um geraden Laufes das Ziel zu erreichen. Aber eine genaue Bestimmung der Schnelligkeit nach Sekunden zur Vergleichung der Leistungen unter hunderten von Wett-Turnern, ja über die Grenzen des Ortes und der Zeit hinaus, ist hierbei kaum möglich. Wir messen demnach eine Rundbahn (wo es an Raum fehlt, wird man sich zur Not auch mit einem Viereck oder einer Langbahn und scharfer Wendung um einen am Ende derselben aufgestellten Pfahl behelfen müssen) von mindestens 125 Meter = 1/8 Kilometer = 1/32 Wegstunde = 1/64 neue Meile größeren Maßes ab.*) Auf einem zum Ablaufforte für die Läufer bestimmten Punkte der im übrigen mit Pfählen abgesteckten Bahn steht der Kampfrichter mit einer guten Sekundenuhr. Auf sein Zeichen wird der Lauf begonnen, der Augenblick der Rückkunft beobachtet und vorgemerkt. Diese Beobachtung erfordert einige Ubung, und es ist dabei zu bemerken, daß der Schluß des Laufes nicht mehr nach Zeit, sondern nach der Länge von etwa 20 Fuß auf die Sekunde (indem der Kampfrichter richtig im Takte fortzählend den Blick von der Uhr ab und auf den am Ziel eine Strecke weit vorüber eilenden Läufer richtet) geschätzt und hiernach bis auf 1/4 der Sekunde scharf beobachtet werden muß. Es empfiehlt sich von selbst, jeden Teilnehmer, wenn Zeit und Kraft reicht, zweimal, einmal rechts, das anderemal links herumlaufen zu lassen und ihm die beste Leistung gutzuschreiben. Will man bei dieser Art des Wettlaufes zugleich dem Auge der Zuschauer etwas bieten, so kann man immer zwei Mann zugleich je nach rechts und links ablaufen lassen, was bei der Rückkunft jedoch eine um so größere Aufmerksamkeit bei der Abschätzung der Schnelligkeit erfordert. Angenommen nun, man habe eine auch sonst für die Praxis empfehlenswerte Bahn von 200 m abgesteckt, so beträgt die Zeit ihres Durchlaufes in der zweiten Stufe des Schnelllaufes nach Eiselen (bestätigt durch die Erfahrung) etwa 43 Sekunden. Als eine bedeutende Leistung würde es gelten, wenn die Bahn in 28 Sekunden durchlaufen würde.**)

Man wird daher den Grad der Leistung ganz einfach nach folgender behufs der bequemeren Abschätzung des Zeitmaßes gleich auf viertel Sekunden berechneten Hülfstafel eintragen können.

---

*) Ein Kilometer = 1000 Meter, wird bei gewöhnlich lebhaftem Gang in 12 Minuten zurückgelegt. — Das griechische Stadium = 184,9 Meter = 569 Pariser = 588,8 rheinische Fuß; vergl. Krauses Gymnastik der Hellenen, Bd. I S. 138.

**) Ganz außerordentliche Leistungen können hierbei füglich außer Betracht bleiben. Als solche wäre die Zurücklegung einer 170 Meter langen Bahn in 22 Sekunden durch Ed. Fuchs aus Schloß Chemnitz bei dem am 1. Sept. 1872 zu Chemnitz abgehaltenen Volksturnfest zu bezeichnen. Auf die Bahnlänge von 200 Meter umgerechnet, würden sich für Letztere nur 26 Sekunden Laufzeit ergeben.

Umlaufszeit	von	43	Sekunden	=	0	Punkt
"	"	42¼	"	=	1	"
"	"	41½	"	=	2	"
"	"	40¾	"	=	3	"
"	"	40	"	=	4	"
"	"	39¼	"	=	5	"
"	"	38½	"	=	6	"
"	"	37¾	"	=	7	"
"	"	37	"	=	8	"
"	"	36¼	"	=	9	"
"	"	35½	"	=	10	"
"	"	34¾	"	=	11	"
"	"	34	"	=	12	"
"	"	33¼	"	=	13	"
"	"	32½	"	=	14	"
"	"	31¾	"	=	15	"
"	"	31	"	=	16	"
"	"	30¼	"	=	17	"
"	"	29½	"	=	18	"
"	"	28¾	"	=	19	"
"	"	28	"	=	20	"
"	"	27	"	2c. =	20	"

Die Umrechnung dieses Verhältnisses auf beliebige anderweite Bahnlängen ist unschwer zu bewerkstelligen.*) Dagegen könnte die Ansetzung der Punkte insofern angefochten werden, als alle Läufer von 28 und weniger Sekunden gleichmäßig nur höchstens 20 Punkte erhalten, wiewohl dergleichen Läufer immer nur vereinzelt vorkommen. Diesem Übelstande wird durch die Methode nachträglicher Einteilung aller wirklich stattgehabten Umlaufszeiten in die Punktreihe von 0 bis 20 vorgebeugt, wie folgt. — Die niedrigste Leistung, sofern sie nicht eine abnorme 43 Sekunden Umlaufszeit erheblich überschreitende wäre, erhält 0, die höchste 20 Punkte.

In sich selbst beruhen beide Rechnungsarten auf richtigen Grundsätzen und liefern zur Beurteilung des gegenseitigen Verhältnisses der

*) So besteht z. B. auf dem Feldberge (Taunus) für die jährlich dort stattfindenden turnerischen Wettkämpfe eine feste Bahn für den Schnelllauf. Dieselbe wird erfahrungsmäßig von mittelguten Turnern in 32, von ganz ausgezeichneten in 25 Sekunden durlaufen. Der Unterschied zwischen geringster und bester Leistung ist also 7 Sekunden, in welche 20 Punkte zu teilen sind, macht in runder Ziffer ⅛ Sekunde für jeden Punkt. Die Hülfstabelle für die Berechnung stellt sich hiernach für diesen Fall, wenn auch nicht arithmetisch scharf, so doch für die Praxis zweckmäßig wie folgt:

	Umlaufszeit	von	32	Sekunden	=	0	Punkt
	"	"	31⅞	"	=	1	"
	"	"	31⅛	"	=	2	"
	"	"	31	"	=	3	"
	"	"	30⅛	"	=	4	" und so fort
bis zu	"	"	26	"	=	20	"

Leistungen richtige Ergebnisse. Bei der Entscheidung für die Wahl zwischen beiden wird es darauf ankommen, ob man unter allen Umständen dem besten Wettläufer, wenn er auch *nicht* die oben zuerst als Gipfel angenommene höchste Schnelligkeit von 28 Sekunden erreicht, gleichwohl 20 Punkte sichern will: in diesem Falle wähle man die zweite Rechnungsart, wobei es einleuchtender Weise auf Länge und Beschaffenheit der Bahn gar nicht ankommt, sondern nur darauf, als Ausgangspunkt für die Punktreihe, wie schon oben erwähnt, nicht *eine gar zu niedere*, jeder Berücksichtigung unwerte Leistung anzunehmen. Will man aber bei vorgängiger Abmessung der Bahn, und mit Rücksicht auf ihre Beschaffenheit, Ausgangs- und Gipfelpunkte (Auf 200 Meter Ausgangspunkt 43 Sekunden = 0 Punkt, Gipfelpunkt 28 Sekunden = 20 Punkte) fest *voraus* bestimmen und es darauf ankommen lassen, ob überhaupt durch Erreichung der höchsten Schnelligkeit von irgend einem der Wett-Turner 20 Punkte gewonnen werden oder nicht, wobei übrigens auch der Fall vorkommen könnte, daß der Gipfelpuunkt überschritten und demnach ein oder einige wenige Punkte *über* die Zahl 20 gegeben werden müßten: so wähle man die erste Rechnungsart.

Es schien notwendig, diesen Gegenstand etwas ausführlich zu behandeln, weil auch bei mehreren folgenden Wettübungen, namentlich beim Weitsprung, Hochsprung ꝛc. sich die ähnliche Frage wiederholen wird: soll nach festen *vorher* bestimmten Ausgangs- und Gipfelpunkten berechnet, oder sollen jene Punkte erst *nachträglich* auf Grund der wirklichen Leistungen festgestellt werden?

5. Schwebegang.

Hierzu ist kopfhoch ein, im Verhältnis zu der gegebenen Aufgabe, stark schwankender Schwebebaum aufzustellen, unter welchem der Boden gehörig zu lockern ist. Zwei Fuß vom dünnen Ende (Zopfende) entfernt, in einer Linie mit dem Schwebebaum, ist eine Stange eingegraben oder ein tragbarer Springpfeiler aufgestellt, woran eine Fahne leicht befestigt wird, so daß ein bis zum Ende gelangender Schwebegänger sie abnehmen. Die Sicherheit der Wett-Turner im Schwebegehen wird nun wie folgt geprüft. Aufsteigen am Stammende, Gang über den Baum bis zum Zopfende und weiter bis zur Spitze, wofür bei der Abschätzung indes noch keine Punkte gut geschrieben. Hier angelangt, nimmt der Wett-Turner die Fahne ab, macht kehrt! Stirn nach dem Stammende, uud schwingt sodann die Fahne einmal *langsam* im Kreise, wofür ein Punkt gut geschrieben wird; alsdann kehrt! nach dem Zopfende und abermals ein Fahnen-Kreisschwung, was wieder einen Punkt zählt und sofort mit halben Drehungen und jedesmal folgendem Fahnen-Kreisschwunge, bis die Gipfelzahl von 20 Punkten erreicht ist. Bevor der Schwebebaum in dieser Weise in Gebrauch genommen wird, ist er in Hinsicht auf die Schwierigkeit seiner Begehung durch geübte Vorturner sorgfältig zu untersuchen; und wäre diese etwa

beispielsweise zu gering ausgefallen, so könnte die Erwerbung von Punkten dadurch erschwert werden, daß man statt der halben, ganze Drehungen, oder statt jedesmal einmaligem, mehrmaliges Fahnen-Kreisschwingen zur Bedingung machte. Statt des oben angenommenen eigentlichen Schwebebaumes kann auch ein 2—3 Fuß hoch über der Erde an den beiden Enden auf geeigneter roher Unterlage aufliegender 6—8zölliger Balken (eine Notbrücke) verwendet und von den Wett-Turnern gefordert werden, einen Holzklotz von 75 Pfund aufzuladen damit die Notbrücke zu besteigen, bis auf die etwas schwankende Mitte zu schreiten, hier ganze Drehung (1. Punkt), Fortsetzung des Ganges bis an das Ende halbe Drehung (2. Punkt), zurück bis in die Mitte und ganze Drehung (3. Punkt), bis zum Anfang und halbe Drehung (4. Punkt), bis in die Mitte u. s. w. wie oben, nach jeder Drehung 1 Punkt weiter und s. f. bis zu erreichter Gipfelzahl von 20 Punkten. Diese Art des Wettkampfes im Schwebegehen möchte sich ihrer Einfachheit wegen für das Volksturnen sehr empfehlen.

6. Weitsprung

Der Absprung geschieht von einer festen Schwelle aus, deren Breite etwa zwei Meter beträgt, und von deren Enden aus rechtwinklig, am besten zwei Centimeter-Maßstäbe bis auf etwa 6 Meter Länge fest aufgelegt sind. Der Niedersprungsort muß etwas, doch nicht zu sehr, gelockert sein. Die Art des Anlaufes und Aufsprunges mag ganz in die Wahl des Springers gestellt werden, wenn es nicht beabsichtigt wird, hierbei gewisse schulgerechte Erschwerungen eintreten zu lassen. Das Maß der Sprunglänge ist gleich der Entfernung der Schwelle bis zu der ihr zunächst stehenden Niedersprungs-Fußspur der betreffenden hinteren Fersenkante. Zwei Sprünge sind jedem Wett-Turner mindestens*) zu gestatten und darunter der bessere in Berechnung zu ziehen. Ein Sprung mit Rückwärtsfallen ist ungiltig, während ein Fall vorwärts, wenn auch unschön, doch nachgesehen werden könnte; ein mißlungener Anlauf gilt für einen Sprung. Bei der Berechnung kann man die Leibeslänge jedes einzelnen zu Grunde legen; der Art, daß solche doppelt genommen als Ausgangspunkt für die Abschätzungen genommen wird. Man kann aber auch (und es wird dies von Lion, Georgii und anderen für das richtigere gehalten) die individuelle Leibeslänge der Springer ganz außer Betracht lassen und für alle Wett-Turner gleichmäßig eine mittlere Leibeslänge doppelt als Ausgangspunkt festsetzen. Die Punktreihe von 0 bis 20 würde sodann in die Entfernung von zwei bis zu drei Leibeslängen, als einer ausgezeichneten Leistung zu verteilen sein. Jene mittlere Leibeslänge zu 170 Zentimetern oder 6 Fuß angenommen, so würden 340

*) Wo es die Zeit erlaubt, erlaubt man drei Sprünge, oder noch besser, man ordnet je zwei Sprünge rechts und zwei Sprünge links an, nimmt aus dem besten Sprunge links und rechts das Mittel und notiert hiernach die Punktzahl.

Zentimeter oder 12 Fuß absolute Sprungweite = 0 und 170 Zentimeter oder 6 Fuß über 2 Leibeslängen als Gipfelsprung = 20 Punkte erhalten, woraus sich ergiebt 20 : 170 = 0,118 Punkt für jeden Zentimeter über 2 Leibeslängen nach folgender Hilfstabelle:

Über	2	Leibeslängen	giebt	1	Zentimeter	=	0,12 Punkt
„	2	„	„	2	„	=	0,24 „
„	2	„	„	3	„	=	0,35 „
„	2	„	„	4	„	=	0,47 „
„	2	„	„	5	„	=	0,59 „
„	2	„	„	6	„	=	0,71 „
„	2	„	„	7	„	=	0,83 „
„	2	„	„	8	„	=	0,94 „
„	2	„	„	9	„	=	1,06 „
„	2	„	„	10	„	=	1,18 „
„	2	„	„	20	„	=	2,36 „
„	2	„	„	30	„	=	3,53 „
„	2	„	„	40	„	=	4,70 „
„	2	„	„	50	„	=	5,88 „
„	2	„	„	60	„	=	7,06 „
„	2	„	„	70	„	=	8,23 „
„	2	„	„	80	„	=	9,41 „
„	2	„	„	90	„	=	10,59 „
„	2	„	„	100	„	=	11,77 „
„	2	„	„	110	„	=	12,94 „
„	2	„	„	120	„	=	14,12 „
„	2	„	„	130	„	=	15,29 „
„	2	„	„	140	„	=	16,47 „
„	2	„	„	150	„	=	17,65 „
„	2	„	„	160	„	=	18,82 „
„	2	„	„	170	„	=	20,00 „

Es können aber auch Ausgangs- und Gipfelpunkte für die Abschätzung nach den wirklichen Leistungen *nachträglich* festgestellt werden wollen. In diesem Falle würde es zweckmäßig sein, gleichwohl die doppelte Leibeslänge als Ausgangspunkt beizubehalten, sei es nun die nach der Körperlänge der Turner veränderliche oder eine *mittlere für alle*, im Sinne derer, welche überhaupt der Leibeslänge keinen Einfluß auf die Sprungweite zustehen wollen.*) Der Gipfelpunkt für 20 erhielte sodann seine Bestimmung durch den besten Sprung. Angenommen, es sei dieser 160 Zentimeter über 2 Leibes-

*) Es versteht sich, daß hier stets ausgewachsene Wett-Turner vorausgesetzt sind. Ist die Schar derselben aus solchen und Unerwachsenen *gemischt*, was im Alter von 14 bis 28 Jahren, aus welchem sich die Wett-Turner gewöhnlich rekrutieren, nicht selten der Fall ist, so wird man nicht umhin können, Länge (und Schwere) überall thunlichst mit in Rechnung zu ziehen, will man nicht ungerecht sein.

längen, so ergiebt sich 20 : 160 = 0,125 Punkt für jeden Centimeter, und demgemäß eine gegen obige etwas abweichende Hilfstafel:

Über	2	Leibeslängen	giebt	1	Zentimeter	=	0,13 Punkt
„	2	„	„	2	„	=	0,25 „
„	2	„	„	3	„	=	0,38 „
„	2	„	„	4	„	=	0,50 „
„	2	„	„	5	„	=	0,63 „
„	2	„	„	6	„	=	0,75 „
„	2	„	„	7	„	=	0,88 „
„	2	„	„	8	„	=	1,00 „
„	2	„	„	9	„	=	1,13 „
„	2	„	„	10	„	=	1,25 „
„	2	„	„	50	„	=	6,25 „
„	2	„	„	100	„	=	12,50 „
„	2	„	„	150	„	=	18,75 „
„	2	„	„	160	„	=	20,00 „

Zu bemerken ist hier noch, daß bei dem Wett-Turnen auf dem vierten deutschen Turnfeste zu Bonn 1872 der Weitsprung mit dem Steinstoßen zusammen als eine einzige Wett-Übungsgruppe derart vereinigt waren, daß die Ehre des Kranzes demjenigen zu teil wurde, welcher aus beiden Übungen die höchste Summe der Punkte gewonnen hatte. Dabei hatte derjenige sogleich auszutreten und auch auf den Sprung zu verzichten, welcher den 1/3 Zollzentner schweren Stein nicht 4 Meter weit warf.

7. Hochsprung.

Über die Vorrichtung hierfür ist nichts besonders zu bemerken, da hierzu die gewöhnlichen Springpfeiler (dazu bei ungünstigem Boden ein Springbrett) dienen, für welche wir eine Einteilung der Auflagestifte nach Centimetern voraussetzen, als dem Bedürfnisse allgemeinerer Vergleichung der Leistungen entsprechend. So wie bei dem Weitsprung als Wettübung von den mannigfaltigen Sprungarten, welche die Turnschule lehrt abgesehen wurde, dagegen ganz einfach der Sprung bei vollem Anlaufe mit einem Fuße auf- und mit beiden niederspringend gestattet wurde, so auch bei dem Hochsprung. Auch bei diesem ist alle mögliche Freiheit in Betreff des Anlaufs und erleichterten Überfliegens der Schnur (durch Schrägsprung z. B.) zu lassen und nur dann der Sprung für ungiltig zu erklären, wenn die Schnur berührt wurde, selbst wenn sie dabei nicht gerade herabgefallen wäre. Wie weit die Kampfrichter bezüglich der Haltung, sofern diese nicht völlig regelrecht sein sollte, Nachsicht üben möchten, mag diesen anheimgestellt sein. Nur so viel muß mindestens verlangt werden, daß bei dem Niedersprunge der Turner wirklich zum Stande gelange und nicht etwa zusammenbreche oder mit den Händen die Erde berühre. Ebenso sollte die Umkehr nach einem mißlungenen Anlauf als ein mißlungener Sprung betrachtet werden. Bei der Wertschätzung geht man, wenn

überhaupt die Leibeslänge dabei in Betracht gezogen werden soll, am besten von der Hüfthöhe jedes einzelnen aus. Von hier bis zur vollen Scheitelhöhe sind bei erwachsenen Menschen noch zwischen 65 und 70 Zentimeter. Man wird also ziemlich richtig verfahren, wenn man für je drei Centimeter über Hüfthöhe (annähernd $^3/_5$ der Leibeshöhe) einen Punkt rechnet. Zur Erleichterung der Prüfung und Rechnung muß in die Wett-Turntafel zu des Wett-Turners Größe sofort auch dessen Hüfthöhe beigeschrieben werden (vergl. das Muster hierzu). Diese ergiebt bei mittlerer Leibeslänge von 170 Zentimetern = 102 Zentimeter, und man kann nun, je nachdem mehr oder weniger Zeit zur Verfügung ist, ein ausführlicheres oder kürzeres Verfahren bei der Prüfung anwenden. Bei dem ersteren läßt man den Wett-Turner ganz beliebig oft, und wenn man will sowohl rechts wie links (unter Ausziehen des Mittels) springen, bis es vollständig erwiesen und von ihm selbst zugestanden ist, daß er eben die Grenze der Möglichkeit für sich erreicht hat. Dies wäre das richtige, wobei selbstverständlich von einer Beschränkung mißlungener Sprünge auf eine bestimmte Zahl Umgang genommen werden müßte. Gewöhnlich ist man aber genötigt, ein kürzeres Verfahren in der Art einzuschlagen, daß man zwar nach Belieben oft die vom Wett-Turner selbst angegebenen Höhen springen, aber nur *einen* Fehlsprung frei durchgehen läßt. Sobald die Schnur zum zweiten Male berührt ist, erlischt das Recht zum weiteren Springen, und es wird die bis dahin erreichte größte Höhe in die Wett-Turntafel eingetragen; für unseren Mann von 170 Zentimeter Leibeslänge und 102 Zentimeter Hüfthöhe z. B. 137 Zentimeter absolute und 35 Zentimeter Sprunghöhe über Hüfthöhe. Letztere durch 3 dividiert, giebt $11^2/_3$ oder 11,66 Punkte, und es dient auch hier zur Erleichterung der Berechnung eine Hilfstafel wie folgt:

Über $^3/_5$	Leibeslänge	bezw.	Hüfthöhe	0	Zentim.	=	0,	Punkt
"	"	"	"	1	"	=	0,33	"
"	"	"	"	2	"	=	0,66	"
"	"	"	"	3	"	=	1,00	"
"	"	"	"	6	"	=	2,00	"
"	"	"	"	9	"	=	3,00	"
"	"	"	"	12	"	=	4,00	"
"	"	"	"	15	"	=	5,00	"
"	"	"	"	18	"	=	6,00	"
"	"	"	"	21	"	=	7,00	"
"	"	"	"	24	"	=	8,00	"
"	"	"	"	27	"	=	9,00	"
"	"	"	"	30	"	=	10,00	"
"	"	"	"	33	"	=	11,00	"
"	"	"	"	36	"	=	12,00	"
"	"	"	"	39	"	=	13,00	"
"	"	"	"	42	"	=	14,00	"
"	"	"	"	45	"	=	15,00	"

Über	5/6	Leibeslänge	bezw.	Hüfthöhe	48	Zentim.	= 16,00	Punkt
„	„	„	„	„	51	„	= 17,00	„
„	„	„	„	„	54	„	= 18,00	„
„	„	„	„	„	47	„	= 19,00	„
„	„	„	„	„	60	„	= 20,00	„

Auch hier kann jedoch, unter Beibehaltung der Hüfthöhe als Ausgangspunkt, für den Gipfelpunkt eine nachträgliche Bestimmung erfolgen, so daß schließlich der beste Hochsprung, wäre er auch lange nicht scheitelhoch, gleichwohl 20 Punkte gesichert erhielte. Angenommen, es sei dieser 55 Zentimeter über Hüfthöhe, gleichviel ob diese in Rücksichtnahme auf die Leibeslänge von jedem einzelnen abgenommen, oder ohne jene Rücksicht als mittlere Hüfthöhe für alle als gemeinsamer Ausgangspunkt festgestellt ist, so ergiebt sich 20 : 55 = 0,36 Punkt für jeden Zentimeter und demgemäß folgende Hilfstabelle:

Über	5/6	Leibeslänge	bezw.	Hüfthöhe	giebt	1	Zentim. = 0,36	Punkt
„	„	„	„	„	„	2	„ = 0,72	„
„	„	„	„	„	„	3	„ = 1,08	„
„	„	„	„	„	„	4	„ = 1,44	„
„	„	„	„	„	„	5	„ = 1,82	„
„	„	„	„	„	„	10	„ = 3,64	„
„	„	„	„	„	„	20	„ = 7,27	„
„	„	„	„	„	„	30	„ = 10,91	„
„	„	„	„	„	„	40	„ = 14,55	„
„	„	„	„	„	„	50	„ = 18,19	„
„	„	„	„	„	„	55	„ = 20,00	„

Einfacher gestaltet sich das Verfahren, wenn man von einer Berücksichtigung der allerdings oft sehr verschiedenen Leibeslänge der um die Wette Springenden absieht. In diesem Falle lege man die Schnur auf die anständige mittlere Normalhöhe von 120 Zentim. Wer diese nicht erreicht, tritt aus; für die Verbleibenden wird die Schnur um je 5 Zentim. (will man schärfer verfahren, und erlaubt es die Zeit, 4, 3 oder 2 Zentim.) höher gelegt, bis für den Sieger die Grenze erreicht ist. Einen Fehlsprung nachzusehen ist billig, dann aber nur noch ein zweiter Sprung freizugeben, nach dessen Mißlingen der Bewerber auszutreten hat.

8. Lanzenwerfen.

Man könnte die Frage aufstellen, warum soll der sonst übliche Ger (auch Eisenstab) bei einem Preisturnen der Lanze weichen? Die Antwort ist: weil der schwere Ger, als solcher an und für sich eben wegen seines Gewichtes kein zweckmäßiges Wurfzeug, weder die Aufstellung einer passenden Scheibe als Ziel, noch viel weniger die Beurteilung der Güte der Würfe nach Ringen zuläßt.*) Wir bleiben

*) In Hannover wird bei den Schulfesten der Lyceen allerdings nach einer an einem eisernen Dreifuß aufgehängten und in Ringe eingeteilten Scheibe mit dem gewöhnlichen Gere geworfen.

daher bei der etwas über manneshohen, mit mäßig geschärfter Stahlspitze versehenen leichten Lanze. Die Scheibe wird so eingeteilt, daß der innerste Ring oder das Zentrum 10, der folgende 9 und so fort bis zum äußersten Ring 1 zählt. Jeder Ring hat 2¼ Zentimeter Durchmesser; giebt für den Gesamtdurchmesser der Scheibe 50 Zentimeter. Da die inneren Ringe durch hohe Zahlen nicht bevorzugt sind, auch ein Wurf noch nichts entscheidet, so ist dem Zufall und Glück die Spitze abgebrochen;*) es wird vielmehr, wie es sein muß, auf die Mehrzahl guter Würfe überhaupt ankommen. Als gültig zählt jeder Wurf, bei welchem die Spitze der Lanze entweder wirklich fest eingedrungen oder wenigstens an der Scheibe haften geblieben ist. Vorsicht rücksichtlich der Zuschauer ist nötig. Je nach der vorhandenen Zeit können jedem Wett-Turner 4 bis 12 Würfe erlaubt werden. Am besten wirft jeder die ganze Zahl hinter einander ab, wobei der Abstand 20 Schritt sein kann. Die Gesamtzahl der Ringe wird in die Wett-Turntafel notiert. Bei der Berechnung der Punkte kann zwar der Ausgangspunkt = 0 für 0 Ringe voraus bestimmt werden; der natürliche Gipfelpunkt für z. B. 4 Zentrum-Würfe mit 40 Ringen für 20 Punkte dürfte aber schwer zu erreichen sein, während ein jeder andere wirkliche Gipfelpunkt z. B. 20 Ringe für 20 Punkte, mehr oder weniger in Mißklang mit den wirklichen Leistungen kommen könnte. Wählen wir demnach hier die Berechnungsweise, wobei zwar der Ausgangspunkt 0 für 0 Ringe voraus, der Gipfelpunkt aber erst nachträglich gleich der höchsten erreichten Ringzahl bestimmt wird. Wären z. B. auf die gestattete Zahl der Würfe (angenommen deren vier) 25 Ringe getroffen worden, so ergäbe sich 20 : 25 = 08 Punkte auf jeden Ring, wonach sich die Hülfstafel berechnet wie folgt:

1	Ring	erhält	0,8 Punkt
2	Ringe	erhalten	1,6 „
3	„	„	2,4 „
4	„	„	3,2 „
5	„	„	4,0 „
6	„	„	4,8 „
7	„	„	5,6 „
8	„	„	6,4 „
9	„	„	7,2 „
10	„	„	8,0 „
11	„	„	8,8 „
12	„	„	9,6 „
13	„	„	10,4 „
14	„	„	11,2 „
15	„	„	12,0 „

*) Es wäre sehr zu wünschen, wenn auch bei dem Preisschießen der Schützenvereine ähnliche Grundsätze durchgängig in Anwendung kämen.

16	Ringe	erhalten	12,8	Punkt
17	„	„	13,6	„
18	„	„	14,4	„
19	„	„	15,2	„
20	„	„	16,0	„
21	„	„	16,8	„
22	„	„	17,6	„
23	„	„	18,4	„
24	„	„	19,2	„
25	„	„	20,0	„

9. Steinstoßen.

Diese echt volkstümliche Übung sollte bei keinem Wett-Turnen fehlen. Der Stein, über dessen Beschaffenheit im Abschnitte „Der Turnplatz und dessen Geräte" das nähere nachzulesen ist, wird von einer festen Fußschwelle aus in der Art behandelt, daß ihn der Turner vom Boden aus zuerst schwunglos zur Armhochhaltung hebt (stemmt) und dann mit schwunghaftem Arm- und Beinwippen fort stößt. Es können je nach der verfügbaren Zeit jedem Wett-Turner 2 bis 12 Stöße, zur Hälfte rechts, zur Hälfte links, gestattet werden. Sobald ein Stein nieder gefallen, wird in das Mittel der dadurch entstandenen Grube von dem Kampfrichter ein Zeichen gesteckt und von hier bis zur Fußschwelle das genaue Maß genommen. Die beiden besten Stöße (ein links- und ein rechtsseitiger) werden auf der Wett-Turntafel vorgemerkt. Wo die Schwere des Steines auf 1/8 Zollzentner *voraus* herzustellen ist, kann ganz wie bei dem Weitsprunge der Ausgangspunkt der Leistungen gleich 2 Leibeslängen = 0 gesetzt und die für den Weitsprung berechnete Hülfstafel benützt werden. Ist aber das Gewicht des Steines ein anderes, so muß der Weg *nachträglicher* Berechnung der Leistungen eingeschlagen werden, wobei die geringste Wurfweite (z. B. 400 Zentimeter rechts, 290 Zentimeter links, zusammen 690 Zentimeter) als Minimum gleich 0, die größte (z. B. 500 Zentimeter rechts, 450 Zentimeter links, zusammen 950 Zentimeter) als Maximum gleich 20 Punkte gesetzt und hiernach der Unterschied beider von 260 Zentimeter auf 20 Punkte, demnach mit 13 Zentimeter auf jeden Punkt oder nach dem Ansatz 20 : 260 = 0,077 Punkt für jeden Zentimeter verteilt wird, wonach sich folgende Hilfstafel berechnet:

Wurfweite	von	690	Zentimeter	= 0,00	Punkt
Darüber	hinaus	giebt 1	„	= 0,07	„
„	„	geben 2	„	= 0,15	„
„	„	„ 3	„	= 0,23	„
„	„	„ 4	„	= 0,31	„
„	„	„ 5	„	= 0,38	„
„	„	„ 6	„	= 0,46	„

Darüber	hinaus	geben	7	Zentimeter	=	0,54	Punkt.
"	"	"	8	"	=	0,61	"
"	"	"	9	"	=	0,69	"
"	"	"	10	"	=	0,77	"
"	"	"	20	"	=	1,53	"
"	"	"	30	"	=	2,30	"
"	"	"	40	"	=	3,06	"
"	"	"	50	"	=	3,83	"
"	"	"	60	"	=	4,59	"
"	"	"	70	"	=	5,36	"
"	"	"	80	"	=	6,12	"
"	"	"	90	"	=	6,89	"
"	"	"	100	"	=	7,65	"
"	"	"	200	"	=	15,31	"
"	"	"	260	"	=	19,90 bezw.	20,00 Punkt.

Wenn die oben beschriebene Grundform des Steinstoßens für Wettübungen beizubehalten ist, so bleibt jedoch für anderweite Handhabung des Steines noch, besonders für den einfachen auf das Notwendigste beschränkten Volksturnplatz erwünschter Spielraum; z. B. Stoß mit dem rechten (linken) Arm über den Kopf seitwärts links (rechts); Stoß mit beiden Armen vorwärts, sowie auch über den Kopf rückwärts, woran sich mit leichteren Steinen und Kugeln Wurfübungen anschließen.*)

10. Handhaben von Lasten.

Das Handhaben von Lasten in der Form von 1/4, 1/2, 3/4 und 1 Zentner schwerer, mit Handhabe versehener Gewichtsteine oder sonstigem Hebezeug ist auf den meisten deutschen Turnplätzen so einheimisch geworden und empfiehlt sich zugleich als eine so praktische, für jeden Mann geeignete und würdige Kraftprobe, daß es füglich von den Übungen für Wett-Turner nicht ausgenommen zu werden verdient. So wie bei dem Springen die Leibeslänge in Betracht gezogen werden kann, so müßte, streng genommen, beim Handhaben der Gewichte das Leibesgewicht der Betreffenden in Berechnung kommen. Ein starknochiger, schwerer, doch nicht fetter Mensch muß in dieser Beziehung offenbar mehr leisten, als ein fein gebauter leichter Mensch. Wollte man dieses Verhältnis berücksichtigen, so wären einem Wett-Turner von 100 Pfund Leibesgewicht je 100, 50, 25 Pfünder ꝛc.

*) Im Schottischen Hochland (besonders jährlich am alten Schloß zu Braemar) werden ebenfalls Steine und — Hämmer um die Wette geworfen. Erstere 32 Pfund schwer mit einer einzigen Schleuderbewegung des rechten Armes 35′ weit, Letztere: a) Der 12 Pfund schwere Hammer gleichfalls in schwingender Bewegung 140′ weit und b) der 20 Pfund schwere Hammer aufrecht stehend 70 Fuß weit. Dies geschah 1868. Vergl. Jahrbuch der Turnkunst Bd. 14. S. 232.

zuzumuten, während ein solcher von 150 Pfund Leibesgewicht je 150, 75 und 37½ Pfünder zu handhaben hätte und so fort. Als Übungsgerät hierzu empfiehlt sich das im Abschnitte „Turnplatz und Geräte" beschriebene Einsatzgewicht. Es wird sodann, ganz wie an Reck, Barren und Pferd, zweimal die Reihe durch geturnt und von den Kampfrichtern nach den dort erwähnten Grundsätzen die Punktzahl vorgemerkt.

Meßbar werden die Hebeübungen, wenn man einfach den zu Prüfenden die Arme zur Wagehaltung seitwärts erheben läßt, ihm je in die linke und rechte Hand gleiche Einsatzgewichte giebt und diese, von 20 Pfund ausgehend, pfundweise steigert, wo dann jedes Pfund mehr einen Punkt zählen würde.

11. Mastklettern.

Soll diese volkstümliche Übung für ein ernstes Wett-Turnen Wert erhalten, so darf der Mast weder mit Seife noch mit Fett bestrichen werden, wie dies sonst bei scherzhaftem Wett-Klettern üblich ist. Dagegen muß dem Wett-Turner gestattet sein, sich Arme, Beine und Brust mit Wasser (andere künstliche Mittel wie z. B. Colophonium und dergleichen möchten wir nicht gestattet wissen) zu befeuchten, indem sonst die zum Schwitzen der Hände geneigten Leute einen überwiegenden Vorteil haben würden. Der Mast muß so dick und hoch sein, daß seine einfache vollständige Ersteigung schon als eine 20 Punkte werte Leistung gelten kann. Als Höhe empfehlen sich 14 Meter oder 49 Fuß. Hiervon bleiben 3 Meter vom Boden an außer aller Berechnung; von hier an aber beginnt eine Einteilung in halbe Meter oder 1¾ Fuß bis zur eisernen Querstange und von hier zur Spitze noch 1 Meter. Jeder auf dieser Einteilungsfläche völlig erkletterte Halbmeter-Teilstrich zählt einen Punkt. Bruchteile von Punkten für nicht völlig erkletterte Teilstriche sind nicht anzusetzen. Bei diesem einfachen Verhältnisse können die Kampfrichter die sich ergebenden Punkte ohne alle Hilfstafel sofort in die Wett-Turntafel eingetragen.

12. Klettern und Hangeln (Klimmen) am Seil.

Die Kletter- und Hangelübungen am Seile sind von so großem praktischem Wert, daß man sie, wenn auch nicht gleichzeitig — weil dies zu ermüdend wäre — aber doch abwechselnd mit dem Mastklettern bei dem Wett-Turnen berücksichtigen sollte. Immer werden sie als gänzlich erschöpfende Dauerübungen jedoch an den Schluß der Übungen zu verlegen sein, weil nach ihnen nicht wohl mehr eine vollkommene Sicherheit in anderweiten Übungen verlangt werden könnte.

Betrachten wir zuerst das Klettern am Seil. Hierfür, sowie zum Hangeln dient ein, an der eisernen Querstange des Mastes

befestigtes 13 Meter oder 45½ Fuß bis zur Erde langes Seil. Da sich dasselbe nicht gut unmittelbar einteilen läßt, so werden die Leistungen der Wett-Turner an der, an dem benachbarten Maste angebrachten Scala abgelesen, die demnach auch für das Seil erst mit 3 Meter über der Erde beginnt. Von diesem Ausgangspunkte zählen beim erstmaligen Erklettern immer 1 Meter ½ Punkt, mithin die ganze zu rechnende Höhe bis zur Querstange von 10 Meter gleich 5 Punkte. Der Wett-Turner klettert oder rutscht dann sofort wieder herab bis zur Berührung der Erde mit dem Fuß (Stand und Ruhe durchaus unzulässig), worauf er das zweite ermüdendere Erklettern beginnt, bei welchem ihm für je 1 Meter 1½ Punkt gut gerechnet wird. Nachstehende Hilfstabelle erleichtert dem Preisrichter die Berechnung und Aufzeichnung der Punkte.

Die	Kletterhöhe	von	2	Meter	giebt	1,00	Punkt.
"	"	"	4	"	"	2,00	"
"	"	"	6	"	"	3,00	"
"	"	"	8	"	"	4,00	"
"	"	"	10	"	"	5,00	"
"	"	"	10½	"	"	5,75	"
"	"	"	11	"	"	6,50	"
"	"	"	11½	"	"	7,25	"
"	"	"	12	"	"	8,00	"
"	"	"	12½	"	"	8,75	"
"	"	"	13	"	"	9,50	"
"	"	"	13½	"	"	10,25	"
"	"	"	14	"	"	11,00	"
"	"	"	14½	"	"	11,75	"
"	"	"	15	"	"	12,50	"
"	"	"	15½	"	"	13,25	"
"	"	"	16	"	"	14,00	"
"	"	"	16½	"	"	14,75	"
"	"	"	17	"	"	15,50	"
"	"	"	17½	"	"	16,25	"
"	"	"	18	"	"	17,00	"
"	"	"	18½	"	"	17,75	"
"	"	"	19	"	"	18,50	"
"	"	"	19½	"	"	19,25	"
"	"	"	20	"	"	20,00	"

Das zweimalige Erklettern eines 13 Meter oder 45 Fuß langen Seiles, ohne Zwischenruhe, bleibt — wenn auch selbstverständlich dem Wett-Turner die Griffarten freistehen und nur künstliche Einreibungen der Hände u. s. w., mit Colophonium oder selbst nur Wasser, untersagt sind, immerhin eine 20 Punkte werte Leistung. Wenn man allerdings auch hier noch eine Überschreitung zulassen und erst einer wohl in den Grenzen der Möglichkeit liegenden größeren Leistung von über

26 Meter oder 90 Fuß Kletterhöhe die Gipfelzahl von 20 Punkten erteilen und hiernach den Wert der übrigen erreichten Höhen bemessen könnte, so möchte dies doch sein Bedenken haben, weil hier die Gefahr einer Überanstrengung sehr nahe liegt.

Das Hangeln (aufwärts Hangeln, sonst Klimmen) findet an demselben Seile wie das Klettern statt. Auch hier ist das Einreiben der Hände mit Colophonium nicht, wohl aber das Befeuchten derselben und der Haare mit Wasser gestattet. Die Herabbewegung sowohl zwischen dem ersten und zweiten Aufhangeln, als zum Schluß, geschieht nur mit Griff der Hände. Berechnung der Punkte ganz nach den bei dem Klettern am Seil entwickelten Grundsätzen und der dort beigefügten Hilfstafel.

13. Ringen

Beim Preisringen oder gewöhnlichen Wett-Ringen zu gegenseitiger Erprobung der Kraft und Gewandtheit sollte eigentlich stets Kürringen mit frei gestellter Anwendung aller erlaubten und anständigen Angriffsmittel stattfinden, nicht aber, wie dies oft offenbar aus Mißverständnis geschieht, ein Schulringen mit Beschränkung der Griffarten und Kunstvorteile. Das Volksturnen soll für den Ernst des Lebens vorbereiten; darum stellt es beim Ringen (wie auch beim Fechten) Mann gegen Mann in freier Kür des Angriffes und der Verteidigung. Hierüber gehörigen Ortes mehr. Hier nur das nötige über die Ermittelung der Sieger im Ringkampf. Gewöhnlich läßt man nach Größe, nach Loos oder freier Wahl paarweise ringen. Wer unter drei Gängen zweimal geworfen wird, tritt ab. Die übrig bleibende Hälfte wird auf's neue gepaart, abermals Beseitigung der Überwundenen und so fort, bis die zuletzt übrigen Ringer als Sieger erklärt werden. Läge das Ringen als obligatorisch mit in dem Gange des Wett-Turnens, so würden auch hier Punkte erteilt werden müssen, und zwar für eine durch die Preisrichter nach Umständen zu bestimmende Reihe von Siegern von 0 bis 20, bei 10 Mann also von Mann zu Mann um je 2 Punkte steigend. Diese Art und Weise des Wett-Ringens, wobei namentlich anfänglich in Masse angetreten werden kann, ist die einzig mögliche, wenn es sich darum handelt, mit einer Zahl von über 50 Mann in weniger als einer halben Stunde Zeit fertig zu werden. Dem Glücke ist dabei jedoch ziemlicher Spielraum gegeben, da schon bei dem Ringen der ersten Paare mancher sonst tüchtige Turner durch einen zufällig erhaltenen überkräftigen Gegner beseitigt und von der ferneren Bewerbung um den Sieg ausgeschlossen werden kann. Darum lasse man, wo die Leute sich einigermaßen näher bekannt sind, nicht nach Größe und nicht nach dem Loos, sondern nach Wahl — gleichwie zu einem Turnspiele — antreten. Hier werden jedoch nicht die mutmaßlich Stärksten, sondern gerade umgekehrt die anscheinend Schwächsten zum Beginnen der Wahl aufgefordert, und es ist ihr Vorteil, immer wieder ihre schwächeren

Kameraden als Gegner zu wählen, so daß sich zuletzt überall ziemlich gleiche Kräfte gegenüberstehen. Kennen sich die Leute aber nicht, so ist auch die Wahl nutzlos, und es möchte dann die Paarung nach Größe vor der Auslosung der Plätze den Vorzug verdienen.

Hat man jedoch für eine Zahl von 20 Ringern eine halbe, oder für 40 Ringer eine ganze Stunde Zeit, oder will man eine größere Masse in Ringer-Riegen von ähnlichen Zahlen mit Parallel-Preisen gliedern, wie dies z. B. auf dem deutschen Turnfest in Bonn 1872 geschehen ist, wo Ringergruppen von je 16 Mann gebildet wurden, so ergiebt sich die Möglichkeit einer Prüfungsweise, wobei dem Glücke und Zufalle, so weit dies überhaupt ausführbar, jeder bedeutendere Einfluß benommen ist. Angenommen 20 Mann, so werden solche vor allem nach dem Loose aufgestellt. Das will nicht sagen, daß man förmlich Loose ziehen lasse; dies wäre zu umständlich. Vielmehr geschieht eine solche Aufstellung überall, wo sie wünschenswert und notwendig ist, einfach dadurch, daß der betreffende Obmann oder Kampfrichter, der Mannschaft den Rücken kehrend, solche nach eigenem Belieben in eine Stirnreihe antreten läßt. Dies geschehen, ruft er eine vorher Niemand bekannt gewordene Ordnungszahl, z. B. 5, aus, worauf er nach der Mannschaft kehrt macht und nun vom rechten Führer aus abzählt. Der 5. Mann erhält dann Nr. 1, der 10. Nr. 2 u. s. w., bis durch fortgesetztes Zählen und Anreihen der Fünfer alle Nummern von 1 bis 20 vergeben sind. Auf diese Weise erhält jeder der Reihe der Ringer unparteiisch seine Ordnungs- und Rangstellung, was insofern nicht ganz ohne Einfluß auf den Wettkampf ist, als stärkere oder schwächere Nachbarn keineswegs ganz gleichgiltig sind, wie wir später sehen werden. Dieser Umstand, wobei dem Glücke eines günstigen Platzes in der ersten Aufstellung allerdings ein gewisser Einfluß zusteht, tritt aber bei der im Laufe des Ring-Wettkampfes mit der daraus hervorgehenden Veränderung der Plätze, je länger man das Ringen fortsetzt, je mehr in den Hintergrund, so daß er zuletzt gar nicht mehr in Betracht kommt. Unsere Ringerreihe von Nr. 1 bis 20 nimmt nun in der durch das Loos bestimmten Ordnung feste Stellung mit der Weisung, daß niemand seinen Platz zu verlassen habe, außer die vom Kampfrichter zum Ringen Aufgerufenen. Dies sind nun vom rechten Flügel an beginnend zuerst Nr. 1 und 2. Auf ein Zeichen des Kampfrichters, und nach vorgängigem freundschaftlichem Handschlage beginnt der Kampf, der sich entscheidet, wenn einer der Ringer auf den Rücken geworfen wird. Ein Werfen des Gegners auf die Kniee, auf den Leib, oder auf die Seite, wie es namentlich bei freiem Kürringen nicht selten als Übergangsstufe zur vollständigen Bewältigung des Gegners vorkommt, ist nicht entscheidend. Zur Beendigung eines Ringkampfes bedarf es in den meisten Fällen nicht über eine halbe Minute Zeit; sollte sich indes in Ausnahmefällen die Entscheidung länger hinausziehen und dadurch der Fortgang des allgemeinen Wett-

Ringens gehemmt werden, so muß dem Kampfrichter gestattet sein, zum Schluß zu mahnen und eine Frist von 30 Sekunden, vom Augenblick der Mahnung an gerechnet, dazu anzuberaumen, nach deren erfolglosem Verlaufe beide Gegner für gleich erklärt werden. Dies voraus bestimmt, gilt nun die Regel, daß jeder Besiegte vom Kampfplatz abtritt und sich an den linkel Flügel der Ringerreihe in strengster Ordnungsfolge anreiht. Der Sieger dagegen bleibt auf dem Platze und erhält vom rechten Flügel der Ringerreihe ebenfalls in genauer Ordnungsfolge neue Gegner zugewiesen. Doch sind ihm hinter einander mehr nicht als drei Siege gestattet, nach denen auch er abzutreten und sich links anzureihen hat. Bei unentschiedenem Kampfe tritt derjenige ab, welcher zuerst angetreten war. Kein Kampf darf ausgeschlagen, niemand in der Reihe übergangen werden. Ein Beispiel wird den Gang eines Ringkampfes nach dieser anscheinend vielleicht etwas verwickelten, der That nach aber sehr einfachen Weise deutlich machen. I. 1 und 2 treten an, 1 siegt (hierfür wird ihm, sowie jedem Folgenden für jeden Sieg ein Punkt in der Wett-Turn-Tafel gutgeschrieben) und bleibt auf dem Platze, 2 reiht sich links neben 20; II. 3, der nun vor tritt, ringt mit 1, 3 siegt, bleibt auf dem Platze und 1 reiht sich links neben 2; III. 4 tritt vor und ringt mit 3, der Kampf wäre unentschieden, so bleibt 4 auf dem Platze, 3 reiht sich links neben 1 (einen Punkt erhält in diesem Falle keiner der Ringer); IV. 5 tritt vor und ringt mit 4, 4 siegt und bleibt auf dem Platze, 5 reiht sich links neben 3; V. 6 tritt vor und ringt mit 4, 4 siegt zum zweitenmal und bleibt auf dem Platze, 6 reiht sich links neben 5; VI. 7 tritt vor und ringt mit 4, 4 siegt zum dritten Mal, und da mehr als drei Siege, gleich drei Punkten, hinter einander nicht gestattet sind, so reiht er sich nun links neben 6, aber auch 7 tritt ab und reiht sich links neben 4; VII. 8 und 9 treten an, 8 siegt und bleibt auf dem Platze, 9 reiht sich links neben 7; VIII. 10 tritt an, 8 siegt zum zweitenmal und bleibt auf dem Platze, 10 reiht sich links neben 9; IX. 11 tritt an und ringt mit 8, 11 siegt und bleibt auf dem Platze, 8 reiht sich links neben 10 u. s. w. u. s. w. Nach unserem Beispiele war jetzt die Hälfte der Ringer, Nr. 1 bis 10 im Kampfe, wozu 9 Gänge zu durchschnittlich $^1/_2$ Minute, mithin $4^1/_2$ Minute, mithin $4^1/_2$ Minuten Zeit, erforderlich waren. Punkte hatten erhalten Nr. 1 = 1, Nr. 3 = 1, Nr. 4 = 3, Nr. 8 = 2, Nr. 11 = 1. Endlich ist die Nummern-Reihefolge in der Art gemischt worden, daß Nr. 1 bis 10 jetzt stehen: Nr. 2, 1, 3, 5, 6, 4, 7, 9, 10 und 8. Daraus geht hervor, daß zu einem einmaligen Durchringen der 20 Mann 9, in runder Zahl 10 Minuten ausreichen, daß die höchste Punktzahl eines Einzelnen 3 sein kann, und daß bereits eine starke Mischung der Nummern für den zweiten Reihengang stattfindet. Nach der Erfahrung reichen drei solcher Reihengänge vollständig aus, um ein sicheres Urteil zur Abschätzung der Wettringer zu gewinnen: giebt 30 Minuten Zeitaufwand. Ein von niemand

geworfener Ringer wird sich in diesen drei Gängen 9 Punkte erkämpfen; an solchen, die stets besiegt, wird es auch nicht fehlen. Mithin Ausgangspunkt der Leistungen 0 und Gipfelpunkt 9, wonach man die erhaltenen Punkte nur zu verdoppeln brauchte, um sie mit der angenommenen Scala von 1 bis 20 ziemlich annähernd in Einklang zu setzen.

Soweit Ravenstein. Wir glaubten diese freilich uns gegenwärtig sehr umständlich erscheinende Berechnung umso weniger wegstreichen zu dürfen, da einmal Ravenstein besondere Sorgfalt auf sie verwandt hat, andrerseits aber auch unsere jetzt gebräuchliche Wertabschätzung noch keineswegs das unbestritten richtige getroffen hat und die Erfahrung noch zu mancherlei Änderungen, bei denen man sich vielleicht gern einmal wieder die Ravensteinschen Zahlenreihen ansieht, führen wird. Die gegenwärtig für die Deutschen Turnfeste geltenden Bestimmungen, die allmählich auch in den Gebrauch der Kreis- und Gaufeste übergegangen sind, lauten wie folgt:

Wett-Turnen.

1. Jeder Wett-Turner hat a) an drei Geräten, in der Regel am Reck, Barren und Pferd, je zwei von einem Beauftragten vorgeturnte Übungen nachzuturnen; b) an jedem Geräte eine Kürübung auszuführen und c) zu drei volkstümlichen Wettübungen anzutreten. Für die Pflichtübungen werden vom technischen Unterausschusse je zwei Übungen für jedes Gerät ausgewählt und 14 Tage vor dem Feste bekannt gemacht.

Die drei volkstümlichen Übungen werden vom Ausschusse der Deutschen Turnerschaft bestimmt und 14 Tage vor dem Feste in der „Deutschen Turn-Zeitung" bekannt gemacht.

Die Wett-Turner haben nachzuweisen, daß sie zur Deutschen Turnerschaft gehören oder Mitglieder eines außerdeutschen, zum Feste geladenen Vereines sind. Gehört ein Wett-Turner gleichzeitig mehreren Vereinen an, so wird er als Mitglied desjenigen Vereins in die Listen eingetragen, an dessen Turnübungen er als Vereinsmitglied regelmäßig Anteil genommen hat.

Bei der Anmeldung der Wett-Turner haben die Vereine die Versicherung abzugeben, daß die Betreffenden sich nicht unter Aufgabe ihrer Berufsgeschäfte eigens für die Wettübungen trainiert haben, — ohne diese Versicherung ist die Anmeldung ungiltig.

2. Die Anmeldung zum Wett-Turnen ist gestattet bis zum Beginne desselben. Nachdem die Wett-Turner angetreten und in Riegen, deren in der Regel zwölf sein sollen, eingeteilt sind, werden Anmeldungen nicht mehr angenommen. Die Listen werden durch die Riegenführer bei der ersten Übung zusammengestellt.

In der Anmeldung liegt zugleich das Bekenntnis, daß der Wett-Turner die für das Wett-Turnen geltenden Regeln kennt und sich dem Urteile des Kampfgerichtes unterwirft.

3. Wertung. Bei der Wertung der Übungen ist die musterhafte Durchführung, die gewandte und schöne Ausführung und Haltung und, hinsichtlich der Kürübungen, außerdem die Schwierigkeit mit in Schätzung zu ziehen. Die Wertung der Übungen geschieht a) bei den Gerätübungen nach 5 Punkten: 5 = sehr gut, 4 = gut, 3 = genügend, 2 = wenig genügend, 1 = ungenügend, 0 = 0; b) bei den volkstümlichen Wettübungen nach den in den folgenden §§ aufgestellten Grundsätzen. Die Zahl der bei jeder dieser Übungen zu erreichenden Punkte wird auf 10 beschränkt und es ist die Wertung mit halben zugelassen.

4. Diejenigen Turner, die nach Berechnung durch den Berechnungsausschuß mindestens 50 Punkte erzielt haben, erhalten als Ehrenbezeugung bei Verkündigung ihrer Namen schriftliche Ehrenurkunden, in denen die Leistung eingetragen ist, und Eichenkränze. Kränze werden nur an Sieger im Gesamt-Wett-Turnen, nicht an solche in Einzelübungen erteilt.

Wenn weniger als 20 Wett-Turner als Sieger hervorgehen, hat das Kampfgericht das Recht, alle diejenigen, die mehr als 45 Punkte haben, noch als Sieger zu erklären.

Die Ehrenurkunden besorgt der Ausschuß der Deutschen Turnerschaft.

5. Als Volks-Wett-Turnen gelten: Springen, Laufen, Heben (Stemmen), Werfen, Hangeln, Ringen. Das Ringen findet außer dem vorgeschriebenen Wett-Turnen statt und es werden an die Sieger in dieser Wettübung nur Urkunden verteilt. Diejenigen, die mit ringen wollen, müssen mindestens 25 Punkte im gesamten übrigen Wett-Turnen erreicht haben.

6. Alle meßbaren Leistungen werden mit dem Metermaße, beziehentlich der Sekundenuhr vom Kampfgerichte gemessen.

Besondere Bestimmungen für einzelne Übungen.

A. Hochspringen.

7. a) Der Absprung geschieht nach beliebigem Anlaufe und mit beliebigem Fuße von einem 90 cm langen, 10 cm hohen vom Lothpunkte der Schnur 120 cm entfernten Sprungbrette über eine durch Sandbeutel straff gespannte Schnur; b) jeder Springer darf bei jeder Lage der Schnur zweimal versuchen, dieselbe zu überspringen; c) ein giltiger Sprung muß frei, ohne jede Berührung der Schnur, erfolgen. Fehllauf, Abreißen, Niederdrücken, Berühren der Schnur machen ebenso wie das Hinfallen beim Niedersprunge den Sprung ungiltig und schließen, bei beiden Sprüngen wiederholt, von weiterer Teilnahme an dieser Übung aus; d) je 5 cm über 120 cm Sprunghöhe — nach Abrechnung der Höhe des Sprungbrettes — gelten einen Punkt.

B. Weitspringen.

8. a) Anlauf und Absprung geschehen wie bei dem Hochspringen; b) jedem Teilnehmer sind zwei Sprünge gestattet, von denen der beste gilt; c) Vor- und Rückwärtsfallen beim Niedersprunge machen den Sprung zum Fehlsprung; d) die Sprünge werden von der Kante des Absprungortes bis zu dem hintersten sichtbaren Eindrucke des Fußes gemessen; e) je 20 cm über 4 m Sprungweite gelten einen Punkt.

C. Stabhochspringen.

9. a) Für das Stabhochspringen gelten im allgemeinen dieselben Regeln hinsichtlich des Anlaufes, Absprunges und Niedersprunges, wie für das Hochspringen nur geschieht der Absprung vom Boden, ohne Brett und befestigte Bahn; b) je 10 cm über 170 cm Sprunghöhe gelten einen Punkt.

D. Steinstoßen.

10. a) Das Gewicht des Steines beträgt 17 kg; b) es wird in beliebiger Stellung vom Standmale (Sprungbrette ꝛc.) aus gestoßen; c) das Aufheben des Steines geschieht beliebig, der Stoß geschieht mit einer Hand, gleichviel ob rechts oder links; d) jedem Teilnehmer sind zwei Stöße gestattet, deren bester gilt; e) als Maß des Stoßes gilt die wagrechte Linie vom Ende des Standmales bis zu einer senkrechten, auf den Anfang des Niederfalleindrucks gezogenen Linie. Weiterrollen des auffallenden Steines wird nicht gerechnet; f) Vortritt über das Standmal macht den Wurf zum Fehlwurfe; g) je 20 cm über 4 m Wurfweite gelten einen Punkt.

E. Gewichtheben mit einer Haud (Stemmen).

11. a) Das Gewicht soll 25 kg wiegen; b) die Last ist mit einem Arme, dem rechten oder dem linken, von Berührung einer 20 cm über dem Boden gespannten Schnur ohne Schwung und ohne Ausruhen wiederholt bis zur Hochstreckhalte des Armes zu heben; c) je zwei Hebungen gelten einen Punkt.

F. Gewichtheben mit beiden Händen.

12. a) Das mit beiden Händen zu hebende Gewicht soll 37,5 kg wiegen; es besteht aus einer eisernen Stange oder einem Kugelstabe; b) das Gewicht ist zuerst mit beiden Armen vom Boden zur Senkhalte der Arme und von da wiederholt, ohne Ruhepause, langsam und frei bis zum vollen Hochstrecken der Arme zu heben; c) der Übende steht ruhig und in Grätschstellung und darf die Übung weder durch Kniebeugen und Strecken, noch durch Rumpfwiegen, unterstützen; d) je zwei Hebungen gelten einen Punkt.

G. Hangeln.

13. a) Das Hangeln geschieht an einem 8 m langen, 3—4 cm starken Tau mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen in gestreckter Haltung des Leibes; b. bei Zappeln oder Stoßen der Beine wird die Übung ungiltig; c) beim Herabgehen ist das Abklettern gestattet; d) jede Sekunde, die weniger als 20 Sekunden, bis zur Berührung des obern Endpunktes des Taues mit beiden Händen, gebraucht wird, zählt einen Punkt; e) das Hangeln beginnt aus dem Stande mit dem Erfassen des Taues mit beiden Händen in einer Höhe von 2 m über dem Boden.

H. Schnell-Laufen.

14. a) Die zu durchlaufende Bahn soll 200 m lang und womöglich in gerader Linie gelegt sein. Ist dies unthunlich, so beträgt sie 100 m, ist hin und zurück zu durchlaufen und am Ende mit festem Pfahle, beziehungsweise Pfählen, zu versehen, die der Läufer im Umkehren anfassen darf; b) Anfang und Ende der Bahn sind mit einem Male zu versehen und von den Kampfrichtern zu besetzen; c) der Lauf beginnt auf ein von dem dem Standpunkte der Läufer entgegengesetzten Ende durch Senkung des hochgehaltenen Armes seitens eines Kampfrichters gegebenes Zeichen; d) es dürfen höchstens vier gleichzeitig laufen; e) die Laufzeit eines jeden wird nach der Sekundenuhr vom Kampfgerichte bestimmt; f) jede Sekunde weniger, als 35 Sekunden Laufzeit, gilt einen Punkt.

I. Ringen.

15. a) Die Zahl der Ringer soll durch 8 teilbar sein. Die überschüssigen Wett-Turner werden auf Grund einer Kraftprobe durch Steinstoßen, Gewichtheben oder mittelst eines Kraftmessers ausgesondert. Durch das Loos werden bei einer größeren Anzahl von Ringern Gruppen von je 16 Turnern, und nötigenfalls eine Ergänzungsgruppe von acht Turnern, gebildet; b) innerhalb der Gruppen wird die Paarbildung ebenfalls durch das Loos vollzogen; c) jede Abteilung erhält ein Kampfgericht; d) jedes Ringerpaar reicht sich vor Beginn des Kampfes die Hand und es wird auf den durch die Kampfrichter gegebenen Befehl „los!" begonnen; e) Gegenstand des Angriffes sind nur der Rumpf, vom Nacken bis zu den Hüften, und die Arme; schmerzhafte Griffe, Beinstellen und Fassen der Kleider sind nicht erlaubt; f) auf den Ruf „halt!" seitens der Kampfrichter, ist der Kampf sofort einzustellen; g) besiegt ist derjenige, welcher zuerst mit der Rückseite des Körpers den Boden, sitzend oder liegend, berührt, oder wer sich freiwillig für erschöpft erklärt; im Liegen wird nicht fortgerungen; h) wird von einem Paare, nach Ermessen des Kampfgerichts, der Kampf ungebührlich lange hinausgezogen, ohne daß einer zum Fall kommt, so kann das Kampfgericht verlangen, daß der Kampf binnen drei Minuten entschieden sein müsse. Ist dies nicht der Fall, so haben die Ringer sich mit einem, von den Kampfrichtern bestimmten Griffe zu fassen und den Kampf in einem Kreise von 4 m Durchmesser fortzusetzen. Besiegt ist dann derjenige, der mit irgend einem Körperteile

außer mit den Füßen, zuerst den Boden berührt; i) der Sieger jeder Ringergruppe ist preisberechtigt; k) den Siegern der einzelnen Gruppen steht es frei, unter sich noch eine Entscheidung herbeizuführen; eine solche wird in der betreffenden Ehrenurkunde mit bemerkt.

Die Bestimmungen für die Zusammensetzung des Kampfgerichts sind folgende:

a) Das Kampfgericht wird zusammengesetzt aus Erwählten der einzelnen Kreisturntage, des Deutschen Turntages und des Ausschusses der Deutschen Turnerschaft. Die zu Wählenden müssen Mitglied eines zur Deutschen Turnerschaft gehörenden Vereines sein.

b) Die Kreisturntage wählen auf je 5000 Angehörige des Kreises, Bruchteile über 2500 für voll gerechnet, je einen Kampfrichter und einen Stellvertreter desselben. Diese Wahl erfolgt auf Grund eines Doppelvorschlags von Seiten des Kreisausschusses, wobei jener noch durch Vorschläge von Seiten der Turntagsabgeordneten erweitert werden kann. Das Ergebnis dieser Wahlen wird dem Geschäftsführer der Deutschen Turnerschaft mitgeteilt.

c) Der Deutsche Turntag wählt auf Vorschlag des Gesamtausschusses oder anderer seiner Mitglieder mindestens fünf und höchstens zehn Kampfrichter.

d) Der Ausschuß der Deutschen Turnerschaft entsendet als seine Vertreter in das Kampfgericht die Mitglieder des technischen Unterausschusses, dessen Obmann und Schriftführer zugleich Obmann und Schriftführer des Kampfgerichtes sind.

e) Die Kampfrichterwahlen der unter b und c genannten Turntage finden längstens vier Jahre nach dem letzten deutschen Turnfeste statt. Sie werden bis zum nächsten deutschen Turnfeste auf jedem folgenden Turntage erneuert, beziehentlich bestätigt und nötigenfalls vervollständigt.

f) Die Gewählten haben in dem Falle des Nichterscheinenkönnens auf dem Feste spätestens 14 Tage vor demselben davon dem Geschäftsführer der Deutschen Turnerschaft Anzeige zu machen. Die durch Nichterscheinen im Kampfgerichte entstandenen Lücken kann der Ausschuß der Deutlchen Turnerschaft auf dem Turnfeste selbst durch Zuwahl nach Bedürfnis ausfüllen.

Aus der Geschäftsordnung für die Thätigkeit des Kampfgerichts seien nachstehende Punkte allgemeinen Interesses hervorgehoben:

1. Den Vorstand des Kampfgerichtes bilden: der Vorsitzende des technischen Unterausschusses, als Obmann des Kampfgerichtes, der Schriftführer des ersteren, als Schriftführer auch des letzteren, sowie deren vom technischen Unterausschusse gewählte Stellvertreter.

2. Für die Beurteilung der neun Wett-Turnübungen an Reck, Barren und Pferde werden ebensoviele, aus zwei Kampfrichtern bestehende Abteilungen gebildet, worin jeder Kampfrichter seine Wertungszahl, ohne vorherige Verständigung mit dem anderen, in eine besondere mit seinem Namen versehene Liste einträgt. In derselben sind Änderungen nur mit Anfügung eines besonderen Änderungsvermerks und unter Namensbeifügung des betreffenden Kampfrichters zulässig.

3. Die Beurteilung der drei Volkswettübungen erfolgt durch drei weitere, aus mindestens drei Kampfrichtern bestehende Abteilungen, wovon zwei die Messungen zu besorgen haben, der dritte die Aufzeichnungen in die Tabelle macht.

4. Endlich sind noch für das Ringen je nach Bedürfnis eine oder mehrere Abteilungen von mindestens je drei Kampfrichtern zu bilden.

5. Außerdem werden zwölf Kampfrichter als Riegenführer mit der Leitung der zwölf Riegen, in welche die Wett-Turner in der Regel eingeteilt sind, betraut.

Die Wett-Turner sind bei der Anmeldung fortlaufend, von 1 anfangend, zu nummerieren und sind deren Ordungsnummern neben den Namen in die Riegenlisten einzutragen.

Die Riegenführer sammeln die Anmeldekarten der Riegenangehörigen ein, stellen darnach die Namenslisten derselben auf (während die Kampfrichter nur die Ordnungsnummern der Wett-Turner in ihre Tabellen eintragen), rufen die einzelnen zum Turnen auf und überwachen überhaupt die Ordnung in den Riegen.

Sie teilen ferner die nötigen Tabellen an die Kampfrichter aus, sammeln dieselben nach Eintragung der betreffenden Wertungszahlen beim Wechseln der Geräte wieder ein und überliefern sie, wie auch die Anmeldekarten der Wett-Turner ihrer Riege, dem Berechnungsausschusse, dessen Schlußsitzung, worin die Richtigkeit der Haupt- und Rangliste geprüft wird, sie beizuwohnen haben.

Die Übungsplätze der einzelnen Riegen sind durch Tafeln, welche die Nummern der Riegen tragen, von weitem kenntlich zu machen.

Während noch beim fünften deutschen Turnfeste in Frankfurt a. M., sowohl die volkstümlichen Wettübungen, wie die Pflichtübungen an den Geräten erst am Feste selbst bekannt wurden, galt für die beiden folgenden Feste in Dresden und München die Bestimmung, daß die volkstümlichen Übungen schon im März vor dem Feste zur Kenntnis der Wett-Turner gelangten und 4 Wochen vor dem Feste auch die Pflichtübungen an den Geräten veröffentlicht wurden; doch letzteres mit der Einschränkung, daß der technische Unterausschuß für jedes Gerät 4 Übungen aufstellte, von denen dann am Feste selbst das Kampfgericht je 2 ausschied. Die neuen vorgedruckten Wett-Turn-Bestimmungen kommen erst am nächsten deutschen Turnfeste zur Anwendung. Um unsere Leser aber auch mit der Art der Zusammenstellung der Pflichtübungen bekannt zu machen, bringen wir die für das letzte deutsche Turnfest in München ausgewählten zum Abdruck.

I. Reck.

A. Mit Schwung.

a) Sprung in den Streckhang mit Riftgriff. b) Schwungstemmen in der freien Stütz und Übergrätschen, darauf einmal die Sitzwelle rückwärts. (Die Hände zwischen den Beinen.) c) Rücksenken und Aufkippen in den Stütz vorlings. (Hierbei grätschen die Beine unter der Stange hinweg.) d) Überschwung in den Hang und e) einmal die Riesenfelge rückwärts (mit Riftgriff) in den Vorlingsstand.

B. Ohne Schwung.

a) Sprung in den Streckhang mit Riftgriff. b) Langsames Vorheben der Beine und Felgaufzug mit $^1/_2$ Drehung links in den Stütz rücklings mit Kammgriff. c) Senken in die Hangwage rücklings. d) Senken in den Hang rücklings, Loslassen einer Hand und $^1/_1$ Drehung im Hange an einer Hand, alsdann Erfassen der Stange mit Riftgriff. e) Langsamer Felgaufzug. f) Langsames Senken in den Hang mit Vorhebhalte der Beine.

II. Barren.

A. Mit Schwung.

a) Vorlingsstand gegen ein Barrenende; Eingrätschen in den Streckstütz und die Rolle vorwärts durch das Oberarmstehen mit Aufkippen in den Stütz. b) Rückschwung; bei dem nächsten Vorschwunge mit Armbeugen und Strecken Stützhüpfen vorwärts. c) Mäßiger Rückschwung und Kreisspreize rechts (Innenkreis) des l. Beines (das schwingende Bein bewegt sich zuerst nach hinten; die l. Hand läßt das schließlich nach vorn spreizende Bein hindurch). d) Widergleich mit c. e) Kreisschwung rechts der geschlossenen Beine (wie bei c hebt und senkt sich die linke Hand bei der Vorwärtsbewegung der Beine). f) Widergleich mit e. g) Rück- und Vorschwung; darauf Rückschwung mit Armbeugen und Strecken und Grätschen nach vorn (unter den an Ort stützhüpfenden Händen hin); Rückschwung in den Handstand mit gestreckten Armen auf die Dauer von 3—4 Zeiten. Darauf die Wende l. oder r.

B. Ohne Schwung.

a) Vorlingsstand gegen ein Barrenende zum Hange speichgriffs an beiden Holmen; darauf im Streckhange $^3/_4$ Drehung rückwärts in die Hangwage rücklings. b) Zurückdrehen in den Streckhang bei Vorhebhalte der Beine. c) Zugstemmen in den Streckstütz speichgriffs; Senken der Beine. d) Langsames Auffitzen in den Grätschsitz vor den Händen; Vorgreifen. e) Drehen (mit Schließen der Beine) in das Handstehen mit gestreckten Armen auf die Dauer von 3—4 Zeiten. f) Einmal Armbeugen und Strecken im Handstehen. g) Senken in die freie Stützwage (auf die Dauer wie bei c); darauf ohne Schwung die Kehre l. (r.).

III. Pferd.

A. Seitensprünge (Pferdhöhe 1,30 m).

a) Überspreizen l. vorwärts und zurück über den Hals (wie beim Rad). b) Flankenschwung rechts vorwärts und zurück über das Kreuz (wie zur Finte). c) Kreisflankenschwung rechts über Hals und Kreuz in den Vorlingsstütz. d) Einspreizen l. über die l. Pausche und sofort die Schere rechts seitwärts. e) Die Schere links seitwärts, das l. Bein gelangt jedoch in die Vorhebhalte über dem Halse, in den Stütz. f) Rückspreizen l. (über das Kreuz und den Hals) in den Querstand.

B. Hintersprünge.

(Pferdhöhe 1,30 m.; Abstand des Sprungbrettes vom Pferde 1 m.)

Riesensprung über das Pferd hinweg, auf welchem ein 0,40 m hoher Filzkegel steht; der Stütz der Hände geschieht auf dem Kreuz und während des Fliegens ist der Körper möglichst gestreckt zu halten.

Von den volkstümlichen Übungen sind auf den genannten drei Festen: Stabhochspringen, Steinstoßen und Freiweitspringen je zweimal Hochspringen, Wettlaufen und Gewichtheben mit einer Hand je einmal zur Ausführung gekommen. Leider hat die Bestimmung der Wett-Turnordnung, daß bei diesen Übungen nicht mehr wie 10 Punkte erreicht werden können, den Nachteil, daß die absolute Höhe der Leistungsfähigkeit der besten Turner nicht anzugeben ist, indem diese meistens, wenn sie die höchste Punktzahl erreicht hatten, zur Schonung ihrer Kräfte für die weitere Arbeit, vom Wett-Kampfe abließen. Es wäre aber recht wünschenswert, wenn künftighin dafür Sorge getragen würde, daß die etwa höheren Leistungen „amtlich" festgestellt und öffentlich bekannt gegeben werden. Die Turner werden uns, wenn die öffentliche Bekanntmachung gesichert ist, nicht im Stiche lassen. Zur Vergleichung mit den Leistungen anderer Nationen ist die Sache von ungemeiner Wichtigkeit.

Im Hochspringen ist die Höchstzahl von 10 Punkten*) = 1,70 Meter reine Sprunghöhe nur einmal erreicht worden (Otta aus Reichenberg in Böhmen); im Weitspringen = 6 Meter dreimal (Hench-Wiesbaden, Keller-München, Ertel-Philadelphia), im Steinstoßen = 6 Meter dreimal (Rathke-Milwaukee, Uhlshöfer-München, Weinholt-München) während im Stabspringen 31 Wett-Turner mit 10 Punkten = 2,70 Meter Sprunghöhe, im Gewichtheben mit einer Hand 10 Wett-Turner mit 20 Hebungen = 10 Punkte angeführt werden. Das Wettlaufen, welches in München zuerst nach der Vorschrift der neuen Wett-Turnordnung zur Darstellung kam, litt dort unter ungünstigen Witterungsverhältnissen, woher es gekommen sein mag, daß die Höchstzahl von 10 Punkten nicht erreicht wurde, während nach Mitteilungen über das Wett-Turnen bei den Kreisturnfesten, in denen das Laufen vorkam, schon 10 Punkten erreicht sein sollen. Professor Dr. Hueppe, der sich eingehend mit vergleichenden Aufstellungen von Leistungen in volkstümlichen Übungen beschäftigt hat, giebt als die beste bis jetzt in Deutschland erreichte Sprunghöhe 1,84 Meter an, während ein Berufsspringer in England 1,95 Meter gesprungen haben soll. Als bester Weitsprung von deutschen Turnern wird von ihm 6,50 Meter angegeben, gegenüber 7,09 Meter eines englischen Amateur-Athleten. Im Stabhochspringen wurden 3 Meter schon öfter von deutschen Turnern übersprungen, der beste Sprung eines Amateurs soll 3,465 Meter betragen haben. Hueppe hält die Leistung von 10 Punkteu im Wettlaufen, d. h. 200 Meter in 25 Sekunden zu durchlaufen für eine außerordentliche. Die beste professionelle Leistung in England (die englische Bahn ist 201,1 Meter lang) wird auf 22½ Sekunden angegeben. Im Steinstoßen sind nur die Schweizer voraus. Würfe über 7 Meter gehören nicht zu den Seltenheiten; in der Turnzeitung von 1891 Nr. 25 wird von einem Wurfe von 8,45 Meter berichtet.

*) Wir berücksichtigen nur die deutschen Turnfeste.

II. Die anderweitigen Einrichtungen der Deutschen Turnfeste.

Es ist umsomehr Sache des Volksturnbuches, neben der Behandlung des Wett-Turnens auch über die anderweitigen Einrichtungen der Deutschen Turnfeste genauen Bericht zu erstatten, zumal dieselben vielfach den Kreis- und Gauturnfesten für ihr Festprogramm als Mustervorlage dienen. Wir geben dieselben an der Hand der auf den Deutschen Turntagen in Berlin (1879), Eisenach (1883), Koburg (1887) und Hannover (1891) gefaßten Beschlüsse wieder.

I. Allgemeines.

1. Anordnung, Leitung und Inhalt der Feste.

§ 1. Anordnung. Die Deutschen Turnfeste finden in der Regel in mindestens vierjährigen Zwischenräumen statt. Sie dauern drei Tage, von denen einer ein Sonntag sein soll. Tags vor dem Feste findet der mit demselben etwa verbundene Deutsche Turntag statt.

§ 2. Leitung. Die allgemeine Leitung der Feste steht dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft zu. Die besondere Leitung führt der vom Festort zu ernennende Festausschuß, dem a) die Entwerfung des Festplanes und die Vorlegung behufs Genehmigung desselben an den Ausschuß der Deutschen Turnerschaft bis acht Wochen vor dem Feste, b) die Beschaffung und Einrichtung des Festplatzes und der sonst nötigen Räumlichkeiten, c) die Sorge für Unterbringung der Festbesucher, d) die Annahme der Anmeldungen zum Feste und die Versendung der Festkarten obliegt.

Der Festausschuß besteht aus den Einzelausschüssen für die einzelnen Geschäfte, dem Turnausschusse und aus dem Hauptausschusse, welcher sich aus dem Vorsitzenden, Rechnungsführer und Schriftführer, deren Stellvertreter und den Vorsitzenden der Einzelausschüsse zusammensetzt und das Recht der Zuwahl hat.

§ 3. Inhalt Am Abend vor dem Feste findet eine Begrüßungsfeier und die Übergabe der Festleitung an den Ausschuß der Deutschen Turnerschaft statt.

In der Regel finden statt am ersten Festtage: a) allgemeine Frei- und Ordnungsübungen; b) Turnen der einzelnen Kreise, Gaue und Vereine, sowie der außerordentlichen Festbesucher; c) allgemeines Kürturnen und Spiele.

Am zweiten Tage: a) Wett-Turnen; b) Turnen der Kreise, Gaue und Vereine; c) allgemeines Kürturnen und Spiele; d) Verkündigung der Sieger.

Am dritten Tage: a) nötigenfalls Fortsetzung des Wett-Turnens und Verkündigung der Sieger; b) eine allgemeine Turnfahrt.

2. Beteiligung an den Deutschen Turnfesten.

§ 4. Zutritt. Nur Turnvereine, die zur Deutschen Turnerschaft gehören und welche laut § 13 des Grundgesetzes der Deutschen Turnerschaft ihre Verpflichtungen gegen dieselbe erfüllt haben, beziehentlich deren Mitglieder, haben Zutritt zu den Deutschen Turnfesten. Außerdeutsche Turner und Turnvereine können vom Ausschusse der Deutschen Turnerschaft und, im Einverständnis mit diesem, vom Zentralausschusse des Festortes eingeladen werden. Ebenso steht beiden Ausschüssen für sich die Einladung von anderen, um die Turnsache oder

das öffentliche Leben verdienten Personen zu. Alle berechtigten und eingeladenen Festteilnehmer haben gleiche Pflichten und Rechte. Die zur Teilnahme berechtigten, beziehentlich einzuladenden Vereine sind vom Geschäftsführer des Ausschusses der Deutschen Turnerschaft dem Ortsfestausschusse vier Wochen vor dem Feste mitzuteilen.

§ 5. Festkarten. Jeder Festteilnehmer erhält eine Festkarte durch den Ortsfestausschuß, deren Preis der Zentralausschuß des Festortes im Einverständnis mit dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft festsetzt.

§ 6. Anmeldung. Die Anmeldung der Festteilnehmer hat bis spätestens 14 Tage vor dem Feste bei dem Ortsfestausschusse stattzufinden.

§ 7. Auf Turnfesten darf kein Turner in auffallender Kleidung erscheinen; die Entscheidung in zweifelhaften Fällen steht dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft zu. Ferner ist das Tragen von Trinkhörnern und unnützen Abzeichen im Festzuge und auf dem Festplatze während des Turnens verboten.

II. Einrichtung des Turnens.*)

Turnausschuß. Dem Turnausschusse, dem ein Mitglied des technischen Unterausschusses des Ausschusses der Deutschen Turnerschaft angehören muß, liegt die Vorbereitung und Leitung des gesamten Turnens ob. Insbesondere hat derselbe mit Genehmigung des Ausschusses der Deutschen Turnerschaft a) den Festturnplatz und die sonst nötigen Räumlichkeiten einzurichten; b) die nötigen Vorrichtungen für das Wett-Turnen, einschließlich der Kränze für die Sieger, zu besorgen; c) den Festturnwart zu wählen, der, wenn er nicht bereits Mitglied ist, Mitglied und Vorsitzender des Turnausschusses wird; d) für die auszuführenden Frei- und Ordnungsübungen, welche vom technischen Unterausschuß entworfen werden, den Leiter zu ernennen.

Einzelbestimmungen.

A. Turnen aller.

Als gemeinsames Turnen aller finden nur Frei- und Ordnungsübungen, thunlichst zweimal an verschieden Tagen, statt, an denen alle anwesenden praktischen Turner teilzunehmen haben. Die Freiübungen werden spätestens drei Monate vor dem Feste in der „Deutschen Turn-Zeitung" bekannt gegeben und sind von den Festteilnehmern vorher durchzuüben.

B. Turnen der einzelnen Kreise, Gaue und Vereine.

Jeder Kreis, Gau und Verein, beziehentlich jede andere Gruppe von Teilnehmern, hat das Recht, vorbereitete Übungen und Spiele an den beiden ersten Festtagen vorzuführen. Diese Übungen und Spiele sind bis drei Wochen vor dem Feste dem Turnausschusse anzumelden unter Angabe der Turn- und Spielart und Einsendung eines vollständigen gemeinverständlichen Übungsverzeichnisses in zehn Stücken,

*) Über die Einrichtung des Wett-Turnens, die Wertung desselben und die Ordnung für das Kampfgericht verweisen wir auf den vorstehenden Abschnitt.

der Art und Anzahl der nötigen Geräte, der Maße für den erforderlichen Platz und der für die Ausführung beanspruchten Zeit, die für jede Vorführung 20 Minuten nicht überschreiten darf.

Der Turnausschuß hat sofort über die Zulassung zu entscheiden und hat das Recht, nötigenfalls die Ausführungszeit zu beschränken.

Eine Ablehnung durch den Turnausschuß kann mit Rücksicht auf beanspruchten Platz, Zurüstung und auch zu große Zahl der Anmeldungen, jedoch nur im äußersten Falle, wenn auch am Schlusse des zweiten Tages eine Ausführung nicht mehr möglich, erfolgen. Die Ablehnung kann nur die zuletzt angemeldeten Gruppen treffen.

Der Turnplan ist vom Festturnwart spätestens eine Woche vor dem Feste zu verschicken.

C. Allgemeines Kürturnen und freie Spiele.

Zum allgemeinen Kürturnen und den freien Spielen am Abend der Festtage kann jeder Festteilnehmer, der sich dazu berufen fühlt, antreten. Die Zeitdauer hierzu bestimmt der Turnausschuß.

Das Muster-Riegenturnen.

Das Muster-Riegenturnen, welches zuerst auf dem Deutschen Turnfeste zu Frankfurt a. M. mit 61 Riegen zur Vorführung kam, hat sich seit dieser Zeit eines erfreulichen Aufschwunges zu erfreuen und bildet, da ein allgemeines Riegenturnen wegen der Kostspieligkeit des erforderlichen Gerät-Apparates in Fortfall kommen mußte, nunmehr den Hauptteil der turnerischen Vorführungen der Deutschen Turnfeste. So wenig wir auch die Bedeutung dieses Turnens, welches in schulgerechtem Übungsaufbau und mustergiltiger Darstellung der einzelnen Bewegungen seine Hauptaufgabe findet und unzweifelhaft fördernd auf den Turnbetrieb im allgemeinen und eine strenge wohldurchdachte Schule im besonderen eingewirkt hat, in Abrede stellen dürfen, so entbehren wir doch nur ungern den Anblick eines möglichst umfassenden Massenturnens und würden gern einer Einschränkung des Muster-Riegenturnens zu dessen Gunsten das Wort reden. Wie uns beim Turnfeste in Dresden die Turner Sachsens und beim Feste in München die Turner Bayerns ein solches Massenturnen zur Vorführung brachten, so wäre immerhin eine Einrichtung möglich, nach welcher, je nach der Beteiligung durch die Verbindung mehrerer Gaue bezw. Kreise ein öfteres Massenturnen ermöglicht werden könnte, um dem zuschauenden Publikum das lebensvolle Bild eines großartigen Turnbetriebes zu gewähren. Das Turnfest in Dresden mit 276 Musterriegen und das in München mit 221 bot, da eine Beurteilung der Musterriegen beliebt wird, dem Kampfgerichte und ganz besonders dessen Obmann reiche Arbeit, umsomehr da sich die Beurteilung, wie aus der folgenden Tabelle ersichtlich ist, auf die Beantwortung einer größeren Zahl von Fragen erstreckte.

Tabelle für die Beurteilung des Musterriegenturnens.

	Name der Riege	1
	Turnkreis	2
	Name und Ort des Vereins	3
	Zahl der Vereinsangehörigen bezw. Gaues am 1. Januar ?	4
	Gerät	5
	Zahl der Riegenmitglieder	6
	Schwierigkeitsstufe der Übungen	7
	Folgerichtigkeit	8
	Ob Riegen-, Gemein- oder Kürturnen	9
	Ausführung der Übungen	10
	Turnsprache	11
	Verhalten des Vorturners	12
	Ordnungsverhalten der Riege	13
	Bemerkungen über Durchschnittsalter, Kleidung, äußere Erscheinung 2c.	14

Dabei sollen bei der Abteilung 7 fünf Schwierigkeitsstufen unterschieden werden, ebenso sollte sich bei 8 und 9 die Wertung von 0 bis auf 5 Punkte steigern können, und ebenso sollten die Abteilungen 11—13 einer Zensierung von 0 bis 5 Punkten unterworfen sein. Der letzte Deutsche Turntag in Hannover hat eine Vereinfachung der Beurteilung dahin gehend beschlossen, daß sich dieselbe in der Hauptsache nur auf die Ausführung der Übungen und auf das Gesamtverhalten der Riege erstrecken soll. Auch wir halten dieses abgekürzte Verfahren für das richtige. Die Beurteilung der allgemeinen Freiübungen ist Sache des technischen Unterausschusses, der sich zu diesem Zwecke durch Zuwahl verstärken kann. Hiermit sind die wichtigsten Punkte bei der Ordnung der Deutschen Turnfeste erschöpft.

12. Geselliges Leben.

Turnabende, Turnfahrten, Feste, Gesang, Kneipe, Gruß, Wahlspruch und Abzeichen.

Böse Gesellschaften verderben gute Sitten. Wenn dieser alte Spruch eine unbestreitbare Wahrheit enthält, so steht umgekehrt auch ebenso fest, daß gute Gesellschaften böse Sitten bessern. Hat nun eine Turnerschaft ihr sittliches Ziel, ihr Turnziel, wie es oben im vierten Abschnitt aufgestellt wurde, richtig erkannt, strebt sie ihm allen Ernstes nach, so erscheint eine solche Vereinigung von Turnern zur Verwirklichung so hoher und zugleich so praktischer Menschheits-Ideale ihrem Grundwesen nach offenbar als eine gute Gesellschaft. Als solche wird sie auf alle ihre Glieder versittlichend einwirken, die guten in ihrem Streben festigen, die Schwankenden auf die rechten Pfade leiten und die Verirrten und Gefallenen hilfreich aufrichten helfen. O schöner, herrlicher Beruf! Und doch wie oft unerkannt und unerfüllt von Turnvereinen, die ihr geselliges Leben nicht höher aufzufassen vermögen, als der große Haufe, der meist nur beflissen ist, die geschäftsfreie Zeit einfach tot zu schlagen, und dem hierzu schließlich alle Mittel gerecht sind. Glück genug, wenn solche Geselligkeit innerhalb der Grenzen gewöhnlichen materiellen Lebensgenusses bleibt. Wie oft aber artet sie leidenschaftlich aus in Genußsucht, die keine Schranke mehr kennt, und der man zuletzt alle männliche Tugend überhaupt zum Opfer bringt. Doch wenden wir uns von diesem trüben Bilde gemeiner Geselligkeit — auf welches warnend wenigstens kurz hingewiesen werden mußte — wieder zurück zu der edleren Geselligkeit wahrhaft gebildeter Kreise der Gesellschaft im allgemeinen und turnerischer Vereinigungen insbesondere, um namentlich letztere nach ihren Mitteln, Zwecken und Bräuchen näher zu betrachten.

Zuerst sind es die regelmäßigen Turnabende, welche auf die natürlichste, in der Sache selbst liegende Weise eine gegenseitige kameradschaftliche Annäherung der Turner vermitteln. Wo jeder nur das gilt, was er ist, schwinden gar leicht Standesvorurteile; und wo der

Verein im ganzen so hohe sittliche und volkstümliche Ziele erstrebt, verliert der ungleiche äußere Bildungsgrad der Einzelnen sehr an seiner Bedeutung. So kommt es, daß Turner rechter Art sich stets und überall als eine Verbrüderung fühlen, ja daß selbst einseitige Gesundheits- und Kunstturner dieses Gefühl gewöhnlich mehr oder minder teilen lernen. Mit diesem in den Turnvereinen herrschenden brüderlichen Grundton gingen von jeher Versuche Hand in Hand, ihm einen passenden äußeren Ausdruck zu geben. Man glaubte diesen in der Form der Anrede gefunden zu haben, und vieler Orts ist hierfür gesetzlich das trauliche „Du" eingeführt. Dies mag denn auch ganz füglich an dem einen Orte passen; sicher aber am anderen Orte wieder nicht. Jedenfalls erscheint es der allgemeinen volksbräuchlichen Anredeform gegenüber als eine Absonderlichkeit; und so gewaltig allumfassend ist denn doch das turnerische Leben im engeren Sinne keineswegs, um seine Jünger über alle sonstigen, mitunter wichtigen Beziehungen hinweg zu setzen, in welchen sie zu dem Leben überhaupt stehen. Darum in dieser Gefühlssache kein Zwang, kein Überspringen der Mittelstufen, welche den Menschen einander näher rücken, und wenn auch nur schrittweise, doch desto sicherer wahre Freundschaften gründen. An solchen Stufen ist das Turnerleben reich. Eine derselben bilden neben den ordentlichen Turnabenden, als ihre wesentliche Ergänzung und weiteres Mittel zur Förderung geselliger Annäherung die Turnfahrten, die „Bienenfahrten nach dem Honigthau des Erdenlebens" wie Jahn sie nennt.

Sind die Turnfahrten auch selten als bindend für alle geboten, und werden sie noch seltener von allen mitgemacht, besonders wenn sie „von der rechten Art" sind, so nähern sie doch deren regelmäßige Teilnehmer um so mehr, als die Erinnerung an überstandene Mühseligkeiten, überwundene Schwierigkeiten und das Andenken an so manche gemeinsam genossene Naturschönheiten auf die Sympathien der Genossen von dergleichen stets einen mächtigen Zauber ausübt. Was ist nun eine Turnfahrt von der rechten Art? muß hier notwendig gefragt werden. Wir sagen, es ist dies ein Übungsgang von geringerer oder größerer Ausdehnung mit voraus bestimmten bindenden Anordnungen in Hinsicht auf Marschzeiten, Rast- und Sammelpunkte, denen sich jeder unter einem Zugführer unbedingt unterwirft; dazu noch einfachste Verköstigung. Hier soll sich dem jungen Menschen das Verständnis eines leider nur zu sehr in Vergessenheit und Misachtung geratenen Naturlebens erschließen; hier soll er in wohlthätigem Luft- und Lungenbade an harter Leibesarbeit Lust und Freude gewinnen; hier soll er sich der Mäßigkeit im Genusse sinnlicher Freuden befleißigen und den Hochgenuß kennen lernen, welchen das Bewußtsein überwundener Schwierigkeiten und siegreich ertragener äußerer Entbehrungen verschafft; hier endlich soll er den heimischen Boden gründlich durchforschen und die Benützung seiner Eigentümlichkeiten für des Vaterlandes Verteidigung in Verbindung mit taktisch-militärischen Vorübungen

kennen.*) — Es hat immer Leute gegeben und giebt deren noch in großer Zahl, welche einfältig genug sind, solche Turnfahrten in den Augen Unerfahrener durch höhnischen Spott herab zu setzen und als etwas Übertriebenes oder mindestens Lächerliches hinzustellen.**) Gegen solche Irrlehrer, die längst naturgemäßer, vernünftiger Lebensweise den Rücken zugekehrt haben, die sich nur behaglich fühlen können in dem Qualme der Bierstuben oder in der düftelnden Salon-Luft, die in schwelgerischen, mit schleichenden Giften gewürzten Mahlzeiten, in üppigen Federbetten, erdrückenden Kleidern und allem möglichen verderblichen Sinnenkitzel ihr Wohlbehagen finden — gegen solche ziemt es, mit der Macht des Wortes und des Beispieles anzukämpfen. Ihre Zahl ist groß, ihr Anhang noch größer. Und die Vorurteile, auf welchen der Verfall der heutigen Kultur-Völker beruht, sind so weit verbreitet und bereits so tief gewurzelt, daß man die gewöhnlich herrschende, vielfach gegen die Gesetze der Natur verstoßende Lebensweise für ganz in der Ordnung, eine Annäherung an naturgemäßes Leben aber für etwas sonderbares hält. Daher ist es denn auch gekommen, daß bei Turnfahrten jener Alltagsrichtung nicht selten eine Nachgiebigkeit gezeigt wird, welche deren nützliche Einwirkung geradezu wieder vernichtet oder doch sehr schmälert. Hat man nur eine Erholung, ein Vergnügen im Auge, so nenne man jene Fahrten wenigstens beim rechten, kein Mißverständnis zulassenden Namen: Spaziergänge, Lustreisen.

Was in Hinsicht auf Kleidung, Kost u. s. w. einer Turnfahrt zu beobachten ist, überlassen wir im einzelnen der Anordnung der Turnwarte und Lehrer. Im allgemeinen sei nur hier bemerkt, daß die Kleider, insbesondere die Schuhe und Stiefel, weit und besonders letztere bereits getragen sein müssen; daß nicht sowohl der Tabaksbeutel nebst Trinkhorn (eine Feldflasche mag in wasserarmen Gegenden noch angehen), sondern vielmehr ein lederner Becher nebst einem Mund-

*) Eine treffliche Anleitung hierzu findet sich im IV. Teile, 3ter bis 6ter Abschnitt von „Militärischer Dienstunterricht für Einjährig-Freiwillige von Dilthey, Berlin 1889, Mittler & Sohn, sowie auch in den Abschnitten IV—VI von Walbersee's Leitfaden bei der Instruktion des (preuß.) Infanteristen, Berlin 1863, wo das zerstreute Gefecht, der Feldwach- und Patrouillen-Dienst, sowie der Sicherheitsdienst marschierender Truppen in allgemein verständlicher Weise abgehandelt ist. — Man lese auch in der deutschen Turnzeitung von 1867, S. 93 u. folg. des Pastors Dr. Fr. Liebetrut trefflichen Aufsatz: Rückblicke auf das goldene Zeitalter des neu erweckten Turnwesens; und ebendaselbst S. 145 u. folg. den Aufsatz des Verfassers über Wanderlust, Turn- und Alpenfahrten. Besonders aber „Wanderfahrten, Turnfahrten und Schülerreisen" 1. Teil von Dr. Th. Bach und 2 Teil „Anleitung zu Turnfahrten" von C. Fleischmann. Leipzig, Ed. Strauch.

**) Allerdings ist es Sache der Vereine, so wie von ihrem ganzen Thun und Treiben, so auch von ihren Turnfahrten alles Absonderliche und Gleisnerische fern zu halten. Thun sie dies nicht und verstoßen sie in Kleidung, Haltung und Gebaren gegen den allgemeinen Volksbrauch, so dürfen sie sich allerdings nicht beschweren, ihre Tadler und Spötter zu finden.

vorrat (die Einkehr soll ja möglichst vermieden werden) dazu gehört, so wie weite Taschen, diesen, eine gute Karte der zu durchwandernden Gegend und sonst dergleichen aufzunehmen. Dabei sollten die Ruhepunkte nicht unter vier volle Wegestunden bestimmt werden. Wird, wie bei eintägigen Turnfahrten gewöhnlich, kein Gepäck getragen, so läßt sich in dieser Beziehung noch weit mehr erreichen; und es ist bekannt, daß man bei einmaliger Rast des Tages, die aber dann auf einige Stunden ausgedehnt werden kann, weiter kommt, als wenn man allerorts zuspricht und durch beständiges Einkneipen (dahin gehört auch das zu häufige Wassertrinken) dem Bauche eine Oberherrschaft einräumt, der zuletzt die Beine samt dem Kopfe sich fügen müssen. Die Führer der Spitze des Zuges müssen sich eines gleichmäßigen, der mittleren Marschfertigkeit der Mannschaft entsprechenden Schrittes befleißigen; einige erprobte Turner schließen den Zug, um Nachzügler voran zu treiben oder etwaige Marode zu führen. Durch Ortschaften findet geordneter, auf offener Landstraße in der Regel beliebiger Marsch (jedoch ohne Aufgeben der ursprünglichen Gliederung des Zuges oder gar seitwärts Abschweifen von demselben) statt. Die Einnahme von Speise und Trank sowie die Befriedigung natürlicher Bedürfnisse soll womöglich nur auf den gemeinsamen Ruhe- oder Haltpunkten geschehen. Nach erhitzendem Marsch oder Dauerlauf ist Zugluft und vorschnelle Abkühlung durch kalten Trunk oder Abwaschung zu vermeiden.

Es bleibt jetzt noch zu besprechen, wie es bei ungünstiger Witterung zu halten sei. Bei vielen, noch mehr aber bei Leuten, die von den Leibesübungen noch keinen rechten Begriff haben, und die sich unter einem Turner einen ganz eigentümlichen Menschen vorstellen, besteht die Meinung, der Turner müsse jeder Witterung Trotz bieten. Wir sagen dies auch, fügen aber hinzu: doch nicht ohne die üblichen Schutzmittel, sofern darin nichts Unnatürliches liegt. Darum ist ein Hut mit breitem Rande zum Schutze gegen die Sonne und den Sturm, ein Oberkleid oder Schirm zum Abhalten von Kälte und Regen, ein Paar tüchtige Sohlen und wasserdichte Stiefel (Gamaschen thun nur zweifelhafte Dienste und machen viele Umstände) gegen die Rauheiten der Pfade und sumpfige Wegestrecken und durch schmelzenden Schnee durchaus nicht zu verachten. Und wenn der Schutzlose (der doch außerdem zumeist von jedem heftigen Zusammenstoße mit den Elementen von Haus, Erziehungs- und Berufswegen entwöhnt ist) auf die Gefahr hin, seiner Gesundheit zu schaden, statt ihr durch eine Turnfahrt zu nützen, dennoch nur mit Not den Gang zum Ziele bringt, so schreitet der Wohlgerüstete frisch und unangefochten einher. Alle außerordentlichen Leistungen auf Turnfahrten sind bisher nur unter der vorsorglichen, von falschem Ehrgeize freien Anwendung der nötigen Mittel zu Schutz und Trutz gefahrlos vollbracht worden. Selbst Schwächlinge können, in dieser Beziehung richtig geleitet, sehr viel, ja so viel leisten, daß diejenigen, welche von turnerischer Diät keinen rechten Begriff haben, gewöhnlich darüber erstaunen. Mögen diese wenigen Bemerkungen

dazu beitragen, den Turnfahrten die rechte Richtung und bei Turnern und Turnfreunden diejenige Würdigung zu verschaffen, die sie in so hohem Grade verdienen.

Trugen schon die Turnfahrten das turnerische gesellige Leben von Ort zu Ort aus dem engeren Bereiche der Vereine hinaus zu einer freundnachbarlichen Berührnng mit Gesinnungsgenossen des nächst liegenden Gaues — so noch mehr die Turntage und Turnfeste. Es sind dies Brennpunkte des turnerischen Lebens, wo im Austausch und ehrlichen Kampfe der Gedanken und Meinungen, so wie im Wettstreit und in der Darlegung turnerischer Kunst das Werk innerlich und äußerlich gefördert werden soll und auch gefördert wird, wenn man in beiden das rechte Maß zu halten versteht. Dieses Maß allgemein vorschreiben zu wollen, wäre ein Mißgriff; aber gerechtfertigt ist wohl die Warnung eines Veteranen vor zu vielem Tagen und langen Reden, sowie vor der Unzahl von Turnfesten, wie sie die letzten Jahre des Wiederauflebens der Turnerei gebracht haben. Es mischen sich bei derlei Veranlassungen nur gar zu leicht unlautere Elemente unter die Turnerschaft, die deren friedlichem, ja ehrenhaftem Bestande gefährlich werden können. Wo aber auch Turntage und Turnfeste abgehalten werden mögen, sei man bestrebt, durch die ganze Handlung stets den Ernst, der einer großen Sache ziemt, als Grundton durchblicken zu lassen. Würdig, klar, kurz, ordnungs- und geschäftsmäßig in den Verhandlungen; ohne Schaugepränge, voll Mannszucht, Besonnenheit, Kühnheit und Ausdauer*) beim Festturnen; mäßig, sittig und fröhlich ohne Ausartung beim Mahl; dies sind so im allgemeinen die Forderungen, durch deren Erfüllung sich der Kreis der Turnerschaft unter den Besseren unseres Volkes immer mehr Anhänger erwerben wird. Fehler, die hier vor den Augen der Öffentlichkeit begangen werden, rächen sich bitter. Eine Anleitung über die Einrichtung und Abhaltung von Turntagen und Turnfesten erwarte man hier nicht. Ein Blick in die Turnzeitung eröffnet Hunderte von Musterbildern. Übrigens sei hier zum Nachlesen empfohlen:

Georgii, Das erste deutsche Turn- und Jugendfest zu Coburg am 16. bis 19. Juni 1860, Leipzig 1860. Angerstein und Bär, Gedenkbuch zur Erinnerung an das zweite allgemeine deutsche Turn- und Jubelfest zu Berlin am

*) Es muß hier bemerkt werden, daß leider auf vielen Turnfesten bei weitem zu wenig wirkliche Anstrengung gefordert und viel zu wenig geleistet wird. Einzelne Kunstturner zeigen unter lautem Beifall der Zuschauer (den man sich doch verbitten sollte) ihre Künste, die Masse bleibt träge; ja viele schleichen sich zum Trunke beiseite; ein wahrer Hohn auf ächte Turnersitte. Sogar der Dampf der Zigarre fehlt hier und da nicht zum ernsten Werk. Dergleichen Mißstände müssen vermieden und wo sie bestehen, abgeschafft werden. Nur solche Mitglieder der Vereine sollten zu den Festen zugelassen werden, welche sich auf Ehrenwort verpflichten, allen Anordnungen der Oberleitung — bei Vermeidung sofortiger Ausweisung aus den Reihen der Festgenossen — unbedingte Folge zu leisten. Es ist in dieser Beziehung in den letzten beiden Jahrzehnten bedeutend besser geworden; die Turnfeste sind so mit turnerischer Arbeit ausgefüllt, daß wenig Zeit zum Festbummel fehlt. Festbummler giebt's freilich immer noch.

vorrat (die Einkehr soll ja möglichst vermieden werden) dazu gehört, so wie weite Taschen, diesen, eine gute Karte der zu durchwandernden Gegend und sonst dergleichen aufzunehmen. Dabei sollten die Ruhepunkte nicht unter vier volle Wegestunden bestimmt werden. Wird, wie bei eintägigen Turnfahrten gewöhnlich, kein Gepäck getragen, so läßt sich in dieser Beziehung noch weit mehr erreichen; und es ist bekannt, daß man bei einmaliger Rast des Tages, die aber dann auf einige Stunden ausgedehnt werden kann, weiter kommt, als wenn man allerorts zuspricht und durch beständiges Einkneipen (dahin gehört auch das zu häufige Wassertrinken) dem Bauche eine Oberherrschaft einräumt, der zuletzt die Beine samt dem Kopfe sich fügen müssen. Die Führer der Spitze des Zuges müssen sich eines gleichmäßigen, der mittleren Marschfertigkeit der Mannschaft entsprechenden Schrittes befleißigen; einige erprobte Turner schließen den Zug, um Nachzügler voran zu treiben oder etwaige Marode zu führen. Durch Ortschaften findet geordneter, auf offener Landstraße in der Regel beliebiger Marsch (jedoch ohne Aufgeben der ursprünglichen Gliederung des Zuges oder gar seitwärts Abschweifen von demselben) statt. Die Einnahme von Speise und Trank sowie die Befriedigung natürlicher Bedürfnisse soll womöglich nur auf den gemeinsamen Ruhe- oder Haltpunkten geschehen. Nach erhitzendem Marsch oder Dauerlauf ist Zugluft und vorschnelle Abkühlung durch kalten Trunk oder Abwaschung zu vermeiden.

Es bleibt jetzt noch zu besprechen, wie es bei ungünstiger Witterung zu halten sei. Bei vielen, noch mehr aber bei Leuten, die von den Leibesübungen noch keinen rechten Begriff haben, und die sich unter einem Turner einen ganz eigentümlichen Menschen vorstellen, besteht die Meinung, der Turner müsse jeder Witterung Trotz bieten. Wir sagen dies auch, fügen aber hinzu: doch nicht ohne die üblichen Schutzmittel, sofern darin nichts Unnatürliches liegt. Darum ist ein Hut mit breitem Rande zum Schutze gegen die Sonne und den Sturm, ein Oberkleid oder Schirm zum Abhalten von Kälte und Regen, ein Paar tüchtige Sohlen und wasserdichte Stiefel (Gamaschen thun nur zweifelhafte Dienste und machen viele Umstände) gegen die Rauheiten der Pfade und sumpfige Wegestrecken und durch schmelzenden Schnee durchaus nicht zu verachten. Und wenn der Schutzlose (der doch außerdem zumeist von jedem heftigen Zusammenstoße mit den Elementen von Haus, Erziehungs- und Berufswegen entwöhnt ist) auf die Gefahr hin, seiner Gesundheit zu schaden, statt ihr durch eine Turnfahrt zu nützen, dennoch nur mit Not den Gang zum Ziele bringt, so schreitet der Wohlgerüstete frisch und unangefochten einher. Alle außerordentlichen Leistungen auf Turnfahrten sind bisher nur unter der vorsorglichen, von falschem Ehrgeize freien Anwendung der nötigen Mittel zu Schutz und Trutz gefahrlos vollbracht worden. Selbst Schwächlinge können, in dieser Beziehung richtig geleitet, sehr viel, ja so viel leisten, daß diejenigen, welche von turnerischer Diät keinen rechten Begriff haben, gewöhnlich darüber erstaunen. Mögen diese wenigen Bemerkungen

dazu beitragen, den Turnfahrten die rechte Richtung und bei Turnern und Turnfreunden diejenige Würdigung zu verschaffen, die sie in so hohem Grade verdienen.

Trugen schon die Turnfahrten das turnerische gesellige Leben von Ort zu Ort aus dem engeren Bereiche der Vereine hinaus zu einer freundnachbarlichen Berührnng mit Gesinnungsgenossen des nächst liegenden Gaues — so noch mehr die Turntage und Turnfeste. Es sind dies Brennpunkte des turnerischen Lebens, wo im Austausch und ehrlichen Kampfe der Gedanken und Meinungen, so wie im Wettstreit und in der Darlegung turnerischer Kunst das Werk innerlich und äußerlich gefördert werden soll und auch gefördert wird, wenn man in beiden das rechte Maß zu halten versteht. Dieses Maß allgemein vorschreiben zu wollen, wäre ein Mißgriff; aber gerechtfertigt ist wohl die Warnung eines Veteranen vor zu vielem Tagen und langen Reden, sowie vor der Unzahl von Turnfesten, wie sie die letzten Jahre des Wiederauflebens der Turnerei gebracht haben. Es mischen sich bei derlei Veranlassungen nur gar zu leicht unlautere Elemente unter die Turnerschaft, die deren friedlichem, ja ehrenhaftem Bestande gefährlich werden können. Wo aber auch Turntage und Turnfeste abgehalten werden mögen, sei man bestrebt, durch die ganze Handlung stets den Ernst, der einer großen Sache ziemt, als Grundton durchblicken zu lassen. Würdig, klar, kurz, ordnungs- und geschäftsmäßig in den Verhandlungen; ohne Schaugepränge, voll Mannszucht, Besonnenheit, Kühnheit und Ausdauer*) beim Festturnen; mäßig, sittig und fröhlich ohne Ausartung beim Mahl; dies sind so im allgemeinen die Forderungen, durch deren Erfüllung sich der Kreis der Turnerschaft unter den Besseren unseres Volkes immer mehr Anhänger erwerben wird. Fehler, die hier vor den Augen der Öffentlichkeit begangen werden, rächen sich bitter. Eine Anleitung über die Einrichtung und Abhaltung von Turntagen und Turnfesten erwarte man hier nicht. Ein Blick in die Turnzeitung eröffnet Hunderte von Musterbildern. Übrigens sei hier zum Nachlesen empfohlen:

Georgii, Das erste deutsche Turn- und Jugendfest zu Coburg am 16. bis 19. Juni 1860, Leipzig 1860. Angerstein und Bär, Gedenkbuch zur Erinnerung an das zweite allgemeine deutsche Turn- und Jubelfest zu Berlin am

*) Es muß hier bemerkt werden, daß leider auf vielen Turnfesten bei weitem zu wenig wirkliche Anstrengung gefordert und viel zu wenig geleistet wird. Einzelne Kunstturner zeigen unter lautem Beifall der Zuschauer (den man sich doch verbitten sollte) ihre Künste, die Masse bleibt träge; ja viele schleichen sich zum Trunke beiseite; ein wahrer Hohn auf ächte Turnersitte. Sogar der Dampf der Zigarre fehlt hier und da nicht zum ernsten Werk. Dergleichen Mißstände müssen vermieden und wo sie bestehen, abgeschafft werden. Nur solche Mitglieder der Vereine sollten zu den Festen zugelassen werden, welche sich auf Ehrenwort verpflichten, allen Anordnungen der Oberleitung — bei Vermeidung sofortiger Ausweisung aus den Reihen der Festgenossen — unbedingte Folge zu leisten. Es ist in dieser Beziehung in den letzten beiden Jahrzehnten bedeutend besser geworden; die Turnfeste sind so mit turnerischer Arbeit ausgefüllt, daß wenig Zeit zum Festbummel fehlt. Festbummler giebt's freilich immer noch.

10., 11. und 12. August 1861, Zwickau, Bär, 1861. Hirth und Strauch, Blätter für das dritte allgemeine deutsche Turnfest zu Leipzig am 2. bis 5. August 1863, Leipzig, Friese, 1863. J. L. Lion, Bericht über das vierte allgemeine deutsche Turnfest zu Bonn am 4. bis 5. August 1872 in der deutschen Turnzeitung 1872 S. 271 u. folg., sowie die Berichte über das fünfte, sechste und siebente deutsche Turnfest in Frankfurt a. M., Dresden und München in der deutschen Turnzeitung 1880, 1885 und 1889. Auch die Berichte in derselben Zeitung über die Kreis- und Gauturnfeste, Feldbergfeste 2c. bieten des beachtungswerten so mancherlei. Außerdem nennen wir: Georgii, Th., und Goetz, Ferd., Aufsätze und Gedichte; die erstere Sammlung eingeleitet von J. C. Lion, die zweite von Rud. Lion, beide im Verlage von Rud. Lion, Hof. Goetz, Ferd., Vom rechten Turnerleben. Leipzig 1891. Ed. Strauch. Thurm, Deutsche Turnerbibel. Crefeld, Lehner. Hartung, Turnerspiegel. Leipzig, Ed. Strauch.

Haben wir die gesellige Seite des turnerischen Lebens in ihren verschiedenen Erscheinungen beim Turnen selbst, auf Turnfahrten und auf Turntagen und Turnfesten betrachtet, so treten wir jetzt aus diesem engeren Kreise rein turnerischer Beziehungen heraus, um zu sehen, wie noch anderweit der allgemein menschliche Geselligkeitstrieb auch unter den Turnern nach Geltung und zum Ausdruck zu streben sucht.

Hier sind es der gemeinsame Gesang, die Turnerkneipe und schließlich Gruß und Wahlspruch, als Kennzeichen der Turnbrüderschaft, welche sich zur Betrachtung darstellen.

Zuerst der Gesang. „Wo man singt, da laßt euch ruhig nieder, schlechte Menschen haben keine Lieder." So soll das Lied in gutem Sinn, wie es hier gemeint, denn auch den Turnvereinen nicht fehlen. Lieder in schlechtem Sinn, Schand- und Zotenlieder sind durch die Verbreitung der Sängerbünde über ganz Deutschland wirksam zurück gedrängt worden in Kreise, wo noch raffinierte, vornehme Unsitte, schmutzige, gemeine Rohheit oder tölpelhafte, stumpfsinnige Geistesbeschränktheit ihren Sitz haben. Wagen sie sich aus solchen Kreisen dennoch hervor an den Sonnenschein des edleren Volkslebens, und dies geschieht oft unvermerkt und gar nicht zu selten, dann ist es Pflicht aller guten Turner, den Urhebern statt des gehofften Beifalles die gebührende Verachtung angedeihen zu lassen. Wir halten uns demnach an die erprobten Volks-, Vaterlands- und Turnlieder, wie sie die große Zahl von Liederbüchern bietet, die für turnerische Vereinigungen zu Gebot stehen. Unter ihnen seien hier erwähnt: Liederbuch für deutsche Turner, begründet 1849 vom Braunschweiger Männerturnverein, seit der 6. Aufl. 1858 vom Berliner Turnrat. 87. Aufl. Preis 60 Pf. Dazu „Singweisen zum Liederbuch für deutsche Turner," herausgegeben vom Berliner Turnrat. Preis M. 1.50; sodann zur Förderung gleichmäßiger Sangesweise unter allen deutschen Turnvereinen ist zu empfehlen das allgemeine deutsche Turnliederbuch, mit Melodien herausgegeben von Erk, 8. Aufl. 1885, Schauenburg, Lahr, sowie „Neues Liederbuch für deutsche Turner," mit besonderem Notenbuch für alle Lieder, herausgegeben und zu beziehen von

V. Thurm in Crefeld. 10. Aufl. Preis 60 Pf.*) Zugleich möge gewarnt werden vor eigentlich kunstmäßigem vierstimmigem Männergesang, dessen vollendete Ausbildung stets nur in eigentlichen Gesangvereinen erreicht werden wird. Das turnerische Leben bedarf des ein- oder höchstens zweistimmigen Männergesanges, damit das Lied als Ausdruck edler Gefühle und vaterländischer Gesinnungen ein Gemeingut aller werde. Ein solcher Gesang bürgert sich unter der Leitung einiger tüchtiger Vorsänger auch ohne eigentliche schulmäßige Gesangsübung durch regelmäßiges Anstimmen eines Liedes beim Schlusse des geordneten Turnens an jedem Turnabende und während der Kneipabende überall und bei jedem einzelnen ohne besondere Schwierigkeit ein. Und ist dies erreicht, dann klingen solche Lieder nicht dünn und schmächtig wie jetzt gewöhnlich, sondern voll und mächtig auf Turnfahrten und Festen fort, um über alle Lande den Geist zu verkünden, welcher die Turnerschaft belebt.

Nicht überall ist es dem jungen Manne vergönnt, seine abendlichen Feierstunden in Familien- oder engeren Freundeskreisen zubringen zu können. Namentlich in größeren Städten, in welche er als Fremdling eintritt, bedarf er Vereinigungspunkte, wo er seine Abende nützlich und angenehm zugleich hinbringt. Welche Abwege zur Befriedigung dieses ganz natürlichen und berechtigten Bedürfnisses gewöhnlich eingeschlagen werden, welche anfänglich ganz unverfänglich scheinende Schlingen die berechnende Habsucht in dieser Beziehung jungen unerfahrenen Leuten legt, unbekümmert um deren sittliches und materielles Verderben, ist leider nur zu bekannt. Doch haben es edle Volksfreunde an Gegenveranstaltungen nicht fehlen lassen. Volks- und sonstige Vereinsbibliotheken (jeder irgend bedeutende Turnverein sollte auch eine Bücherei besitzen) sorgen für Lesestoff zur Ausfüllung der langen Winterabende; Arbeiterbildungs-, Gesellen-Vereine, Handlungs-College bieten Raum, Heizung und Beleuchtung, während sie zugleich teils der gewerblichen und wissenschaftlichen Fortbildung, teils der erheiternden Unterhaltung und dem Bedürfnisse des Zeitungslesens Rechnung tragen; öffentliche Vorträge in allen Fächern der Wissenschaften und Künste, Theater, Konzerte u. dergl. wirken wenigstens in größeren Städten anregend und bieten zweckmäßige, wenn auch nicht immer billige Erholung. Rechnet man zu allem diesem noch die notwendigen Privat-Studien in Sprachen und Fach-Hilfswissenschaften, deren kein irgend strebsamer junger Mann ganz entbehren kann; dazu noch mindestens wöchentlich zwei Turnabende selbst, so sollte man meinen, es sei mit allem diesem reichlich genug geschehen, um unsere Turner vom eigentlichen Wirtshausleben, Trunk, Spiel und noch schlimmerem

*) Als brauchbare kleinere Liederbücher, die sich namentlich zum Mitnehmen auf Turnfahrten und zu Gelegenheiten für die sonst besondere Lieder gedruckt wurden, empfehlen, sind zu nennen: Liederbuch für deutsche Turner von Rud. Lion in Hof. Preis 20 Pf., von 50 Ex. an 10 Pf., und „Lieder für die rüstige Jugend" von Alfred Böttcher in Hannover. Preis 10 Pf. 100 Ex. 8,50 Mark.

fern zu halten. Dem ist jedoch erfahrungsmäßig nicht so, wenigstens nicht überall und nicht bei allen. Es pflegen dem in einer *großen* Stadt vereinzelt lebenden Mann immer Abendstunden übrig zu bleiben, die er am liebsten im Umgange mit gleichgesinnten Freunden verleben möchte. *Kleinere* Städte bieten ohnehin nur ein mehr oder weniger bescheidenes Maß aller der für Fortbildung und edlere Geselligkeit oben aufgezählten Veranstaltungen. Hier kann nun allerdings der Turnverein ergänzend eintreten, und er thut dies durch die Veranstaltung einer *Turnerkneipe*. Indem ich dieses Wort niederschreibe, sehe ich im Geiste das Kopfschütteln mancher gestrengen Mäßigkeitsfreunde, die dabei sofort an die bis zum viehischen „Suff" übertriebenen Kneipereien mancher Hochschüler denken. Ich bin auch ein solcher Mäßigkeitsfreund; gleichwohl fürchte ich nicht den obigen Namen, der auf der einen Seite zwar an böslichen Mißbrauch von Bier und Tabak erinnert, auf der anderen Seite aber etwas so Deutsch-Gemütliches hat und dabei bereits so eingebürgert ist, daß er als eine Thatsache wohl unbedenklich angenommen werden kann.

Soll nun die Turnerkneipe ihrem oben angedeuteten Zwecke entsprechen, so bedarf sie gut als der Turnplatz selbst einer tüchtigen Oberleitung und Kneipordnung. Nachfolgend einige Grundzüge hierzu.

1. Aus der Zahl der Vorstandsmitglieder des betreffenden Turnvereines wird ein Mann von allgemeiner Bildung, sittlicher Tüchtigkeit und heiterer Gemütlichkeit als Kneipwart erwählt. Er ernennt aus der Zahl der regelmäßigen Besucher einen oder mehrere Ersatzmänner. Einer dieser oder er selbst hat stets anwesend zu sein, zu Vorträgen und allgemeinen Mitteilungen das Wort zu erteilen und Besprechungen als Vorsitzender zu leiten.

2. Den Zutritt haben nur die Mitglieder des betreffenden Turnvereins und die von diesen eingeführten Gäste. Für die noch minderjährigen Turnzöglinge müssen die ihrer Stellung und ihrem Abhängigkeitsverhältnisse von ihren Eltern und Lehrherren entsprechenden Beschränkungen nach Maßgabe der Örtlichkeit festgestellt werden.

3. Für nötige Unterhaltung und Fortbildung muß durch Auflage geeigneter unpolitischer, litterarischer, gewerblicher, turnerischer ꝛc. Zeitschriften, sowie durch die Aufstellung einer Bücherſammlung gesorgt sein. Ein Bücherwart führt in dieser Beziehung die Aufsicht.

4. Sofern der Verein die Kosten der Turnerkneipe nicht aus der allgemeinen Kasse bestreitet, müssen solche durch eine entsprechende Umlage gedeckt, und die Rechnungen durch einen besonderen Rechner geführt werden. Beschlußfähig für Ausgaben geringeren Belanges wäre in diesem, mehr von dem Stammvereine getrennteren Verhältnis, der aus Kneip-, Bücher- und Rechnungs-Wart bestehende Vorstand, während bei größeren Verausgabungen, die bei der regelmäßigen Umlage beteiligten Mitglieder der Turnkneipe zu entscheiden hätten.

5. Dem Kneipwarte müssen als Vertreter des Vereins-Vorstandes in der Turnerkneipe, in Bezug auf die Handhabung der Ordnung und des Sittenwächteramtes, die in § 9 der oben aufgestellten Vereins-Muster-Satzungen erwähnten Befugnisse vorbehalten bleiben.

6. Die Turnerkneipe bestellt zur Bedienung ihrer Gäste mit Speise und Trank am besten ihren eigenen Wirtschafter. Geschehe nun dieses, oder wäre hierfür — wie wohl in den meisten Fällen — ein Wirt von Fach vorgesehen: so muß doch jedenfalls Vorkehrung getroffen werden, daß Lehrlinge, Unbemittelte und wer sonst möchte, ohne im geringsten deshalb angesehen werden zu dürfen, sich ihr Abendbrod selbst stellen und den billigsten Ur-Gesundheitstrank, frisches Wasser, dazu vorfinden.

7. Die Zeit der Eröffnung und des Schließens der Turnerkneipe soll ein- für allemal fest bestimmt sein, wie es nach Brauch der Ortlichkeit, turnerischer Sitte und dem weisen Spruche: „Du sollst die Nacht nicht zum Tage machen," sich ziemt.

8. Endlich werden von der Turnerkneipe ausgehend, oder sich an sie anschließend, mancherlei Veranstaltungen zur Förderung des geistigen und materiellen Wohles ihrer Insassen, namentlich auch zeitweise größere gesellige Versammlungen sämtlicher Vereins-Mitglieder und ihrer Freunde ins Leben gerufen werden können. Ob hierzu auch Turner-Bälle gehören? Dies ist eine Frage, die der Schreiber dieses lieber mit nein als mit ja beantworten möchte.

Hat sich nun die Vereinigung gleich strebender junger Männer auf dem Turnplatze, auf Turnfahrten, Festen, bei Sang und auf der Kneipe zu einer Turngenossenschaft zusammen gelebt, so möchte sie wohl auch äußere Merkmale einer solchen haben. Turnvater Jahn hat uns daher als Gruß das „Gut Heil" und als Wahlspruch das „frisch, frei, fröhlich, fromm" gegeben; wir selbst waren bemüht, beiden noch Abzeichen hinzuzufügen, ohne daß es uns jedoch gelungen wäre, etwas durchaus treffendes in dieser Beziehung zu erfinden.*) Es hat aber auch in der That seine Schwierigkeit, für eine Sache, die gerade wie das Turnwesen so recht eine allgemeine Menschheitsangelegenheit und so baar und ledig alles Zunftzopfes ist oder doch sein

*) Am meisten verbreitet ist das von dem trefflichen Heinrich Felsing in Darmstadt († 1875) erfundene zu einem Maltheserkreuz verbundene vierfache F, dem Manche noch die Eule mit Fackel und Schwert beifügen. Daß dieses vierfache F zugleich als internationales Turner-Symbol dienen könnte, hat der „Gymnaste belge") angedeutet, indem er übersetzt:

deutsch	frisch	fromm	froh	frei.
französisch	franc	frais	fier	fort.
englisch	franc	fresh	frisk	free.
italienisch	franco	fresco	fiero	forte.
spanisch	franco	fresco	firme	fuerte.
portugiesisch	franco	fresco	fero	forte.
schwedisch	frisk	from	freidij	fri.
flämisch und holländisch	vroed	vroom	vrank	frij.

sollte, zunftmäßige Wahrzeichen aufzustellen. Dem „frisch, frei, fröhlich, fromm“ muß als einem mit der Geschichte der Turnerei und dem alten Jahn enge verbundenen Spruche allerdings eine gewisse turnerische Bedeutung zugestanden werden. Diese schönen Worte aber für die Turnerschaft als ausschließliches Eigentum in Anspruch nehmen zu wollen, wäre doch mindestens ungerecht gegenüber der nicht, oder nicht nach unserer Weise turnenden übrigen Menschheit, die doch ebenwohl auch die darin ausgedrückten hohen allgemein menschlichen Ideale vor Augen hat. Nicht so kann uns der Gruß „gut Heil“ streitig gemacht werden. Er ist und bleibt unangefochtenes Eigentum der Turnerschaft, die sich nur hüten möge, ihn im Alltagsleben, gegenüber den üblichen Alltagsgrüßen als eine lächerliche Absonderlichkeit zur Schau zu tragen. Mit allem diesem soll jedoch nicht gesagt sein, daß Gruß und Wahlspruch, wie sie uns Jahn überliefert, überhaupt zu verwerfen seien: dazu sind sie bereits viel zu tief in Fleisch und Blut des Volkslebens übergegangen; aber vor ihrem Mißbrauche soll gewarnt werden. Immer wird ein „gut Heil“ im Eichenkranze an der Eingangspforte eines Festortes statt des sonst üblichen „Willkommen“ den Turnern eine freundliche Erscheinung bleiben; und ebenso das „frisch, frei, fröhlich, fromm“ im Blumenschmucke der Festhütten oder als Aufschrift in Turnsälen und auf Fahnen. Ähnlich verhält es sich mit den turnerischen Abzeichen, mögen sie nun in Jacke, Gürtel, Halstuch, Band oder Kokarde bestehen. Genug, wenn dergleichen da, wo jedermann sofort deren Notwendigkeit begreift, bei größeren Vereinigungen, Aufzügen und Festen angelegt werden. Im Alltagsleben aber damit herum zu stolzieren, heißt denn doch geradezu andere nüchterne Menschen über turnerisches Gebahren stutzig machen und unsere Gegner zum Spott herausfordern. Das beste Abzeichen für den Turner, jung oder alt, däucht uns immer das heitere Antlitz mit dem Gepräge der Mäßigkeit, Keuschheit und guten Sitte, das warme Herz mit dem Gefühle für alles, was männlich und tugendhaft ist, der offene Blick mit dem Ausdrucke klaren Denkens und festen Wollens und der starke Arm, der geschickt ist zu jeglicher ernsten Lebensarbeit.

13. Der menschliche Leib.

Kurze Andeutungen aus der Anatomie und Physiologie, Gesundheitspflege und die erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen.

Wenn die kunstgemäße Übung des Leibes und seine Ausbildung zu dem möglichst hohen Grade von Schönheit, Kraftfülle und Gesundheit wesentlich mit zu dem Ziele gehört, welches die Turnerei vor Augen hat, so wird man es wohl gerechtfertigt finden, wenn die Einleitung zu einem Volksturnbuche, wie hier geschieht, mit einigen selbst für den einzelnen Turner nicht ganz überflüssigen kurzen Andeutungen aus der Kunde von Bau und Verrichtung des menschlichen Körpers

sowie von den ersten Hilfeleistungen bei Unglücksfällen schließt. Selbstverständlich kann hier von einem irgendwie tieferen Eingehen in die Anatomie und Physiologie nicht entfernt die Rede sein. Aber die Zusammensetzung des menschlichen Knochengerüstes, die es verbindenden Bänder und Gelenke, und die es unter dem Einflusse der Nerven bewegenden Muskeln wenigstens dürfen dem Turner, als der Stoff und das Zeug, womit er täglich an sein Bewegungswerk geht, nicht fremd sein, so wenig als die allgemeinen Gesundheitsregeln und die Hilfen bei geringeren und das Verhalten bei bedeutenderen Verletzungen. Strebsamere, insbesondere Vorturner, und noch viel mehr Turnwarte und Lehrer, werden und dürfen indes bei diesen nur im allgemeinen zurechtweisenden und zu weiterem Nachdenken anregenden Andeutungen nicht stehen bleiben. Ihnen empfehlen sich zunächst folgende Werke zu eingehenderem Studium:

Roth, Grundriß der physiologischen Anatomie für Turnlehrer-Bildungsanstalten; nebst einer kurzen Anleitung zur ersten Hilfeleistung bei Verletzungen. Berlin 1872. Bock, Bau und Pflege des menschlichen Körpers. Dr. P. Ebenhorch, Der Mensch oder wie es in unserem Körper aussieht und seine Organe arbeiten. Eßlingen 1892. Schreiber, Unterrichtsbuch für freiwillige Krankenpflege. Berlin 1887, Mittler & Sohn. v. Esmarch, Prof., die erste Hilfe bei Unglücksfällen. Pistor, Die Behandlung Verunglückter bis zur Ankunft des Arztes; und wer näher auf die Heilgymnastik eingehen will: Schreber, Ärztliche Zimmergymnastik. 24. Auflage, Leipzig 1890, F. Fleischer. Fromm, Zimmergymnastik. 2. Auflage, Berlin 1888, Hirschwald. Schreiber, Praktische Anleitung zur Behandlung durch Massage und methodische Muskelübung, 2. Aufl. Wien und Leipzig 1884, Urban & Schwarzenberg. Busch, Allgemeine Orthopädie, Gymnastik und Massage, Leipzig 1882, F. C. W. Vogel. Angerstein und Eckler, Hausgymnastik für Gesunde und Kranke, 14. Aufl. Berlin 1890, H. Paetel und von denselben Hausgymnastik für Mädchen und Frauen. 7. Aufl. 1891, sowie von älteren Schriften: Nitzsche, Die neue Gymnastik, Dresden (ohne Jahreszahl) Schrag'sche Verlags-Anstalt und „Heilgymnastische Hausbücher in 8 Abteilungen", Dresden 1861. Schreber, Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode, Leipzig 1852.

Anatomisches.

Die Lehre von der Form und dem Baue der verschiedenen Organe, aus denen der menschliche Körper zusammengesetzt ist, die Anatomie, sowie die Lehre von der Bestimmung eines jeden dieser Organe und seines Anteiles am Leben, die Physiologie, bilden mit Berücksichtigung der Gesundheitspflege und Hygieine in ihrer weiteren Fortentwickelung zu einer umfassenden Naturlehre des Menschen, Anthropologie, die Grundlage jener Selbsterkenntnis, die schon das griechische Zeitalter hoch pries, und die in neuerer Zeit, wie alle Wissenschaft, immer mehr zum Gemeingute der gebildeten Welt wird.

In anatomischer Hinsicht betrachtet man die Organe des Körpers gewöhnlich unter den sechs Beziehungen, als Knochen, Bänder (Gelenke), Muskeln, Eingeweide (und Drüsen), Gefäße und Nerven.

1. **Knochen.** Als feste Träger der weichen Organe und ihres flüssigen Inhaltes bilden die Knochen das menschliche Gerippe. Außer

dieser Bestimmung als Träger dienen sie, als die Ansatzpunkte des elastischen Bänder- und Muskel-Systemes, zugleich als Hebel für alle willkürliche Bewegung. Aus diesem Grunde widmen wir ihnen — wenn auch nicht in's einzelne gehend — eine etwas ausführlichere Betrachtung, um so mehr als sie selbst und ihre Berührungspunkte in den verschiedenen Gelenken mehr als die übrigen Organe beim Turnen durch Ungeschicklichkeit oder Mißgeschick zuweilen Verletzungen ausgesetzt sind.

I. Der **Kopf** (mit Hinzurechnung der 6 Gehörknöchelchen, 28 Knochen ohne die 32 Zähne) bildet, mit Ausnahme des beweglichen Unterkiefers, eine durch sogen. Knochennähte fest verbundene Hülle, deren oberer und hinterer Teil der Schädel, das Gehirn nebst dem Gehör-Organ, deren unterer und vorderer das Gesicht, die Höhlen für die Seh-, Riech- und Geschmacks-Organe umschließt.

II. Der **Rumpf** (54 Knochen) hat als Grundlage die am Rücken schlangenförmig sich herab ziehende und einen Kanal für das Rückenmark umschließende bewegliche Knochensäule, das Rückgrat oder die Wirbelsäule (aus 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lendenwirbeln, dem Kreuz- und dem Steißbeine bestehend). Auf dem obersten der 7 Halswirbel, dem Atlas, bewegt sich der Kopf; an den 12 Brustwirbeln sitzen einigermaßen beweglich rechts und links je 12 Rippen, von denen die 7 obersten vorn durch das Brustbein, von beiden Seiten her durch Knorpel verbunden sind und so den weit und eng zu machenden Brustkasten (mit einer Höhle für die Lungen, das Herz, große Blutgefäße und Nerven) aufbauen. An die unteren Teile der Wirbelsäule, an die Seitenflächen des Kreuzbeines, legen sich die beiden Hüftknochen an und bilden in ihrer Verbindung mit dem Sitz- und dem Schooßbeine als unterstes Stück des Rumpfes das Becken, dessen Höhle Därme, Harn- und Fortpflanzungs-Organe in sich aufnimmt. Vorn am Becken befindet sich rechts und links eine tiefe Grube, die Pfanne für den Kopf (die Kugel) des Oberschenkel-Knochens, welcher mit der Pfanne das Hüftgelenk bildet.

III. Die **Gliedmaßen** oder Extremitäten (128 Knochen) zerfallen in die beiden oberen und die beiden unteren. — Jedes obere Glied, beziehungsweise jeder Arm besteht aus der Schulter (2 Knochen, hinten das Schulterblatt, vorn das Schlüsselbein), dem Oberarme (mit einem Oberarmbeine), dem Vorder- oder Unterarme (mit 2 Knochen: der Speiche und der Elle oder dem Ellenbogenbeine) und der Hand (aus der Handwurzel mit 8 Knochen, der Mittelhand aus 5 Knochen und den 5 Fingern aus 14 Knochen und 2 Sesambeinen am Daumen). — Jede untere Gliedmaße oder das Bein teilt man in den Oberschenkel (mit einem Oberschenkelbein), den Unterschenkel (aus 3 Knochen: Schienbein, Wadenbein, Kniescheibe) und den Fuß (aus der Fußwurzel mit 7 Knochen, dem Mittelfuße mit 5 Knochen und den 5 Zehen mit 14 Knochen).

2. **Bänder** (Gelenke). Die Bänder sind feste, mehr oder weniger dicke und elastische, biegsame Häute, die zwei oder mehrere Knochen an ihren entsprechend glatten oder überknorpelten Enden zu Gelenken so zusammen verbinden, daß sie sich an einander bewegen können. Der enge, luftleere Raum zwischen und neben den vereinigten Knochen, welcher nach außen durch ein, beide Knochen umfassendes ringförmiges Band (Kapselband) geschlossen und von einer dünnen Haut (der Gelenkhaut) ausgekleidet ist, wird Gelenkhöhle genannt und enthält eine dickflüssige farblose und fadenziehende, die Gelenkflächen schlüpfrig machende Flüssigkeit, die Gelenkschmiere. Nicht alle Gelenke sind auf gleiche Art eingerichtet und deshalb auch nicht in gleicher Weise beweglich. Beim straffen Gelenke (an der Hand-

und Fußwurzel, zwischen den Rückenwirbeln) können sich die Knochen nur wenig an einander hin- und herschieben; die Beweglichkeit ist deshalb hier nur eine geringe. Beim Scharnier- oder Winkelgelenke (wie das Ellenbogen- und Kniegelenk, die Fingergelenke) bewegen sich die Knochen nur in einer Richtung, winkelartig an einander. Beim Roll- oder Drehgelenke (am Vorderarm, zwischen dem 1. und 2. Halswirbel) dreht sich ein Knochen um sich oder um einen anderen Knochen in einem halben Kreise herum. Beim freien oder Kugelgelenke (wie das Schulter-, Hand-, Hüft- und Fußgelenk), wo sich das kugelförmige Ende des einen Knochens in einer Höhle (Pfanne) des anderen bewegt, sind Bewegungen der Glieder nach allen Richtungen hin gestattet. Die für uns wichtigeren Gelenke sind die der Arme und Beine.

I. Am **Arme** finden sich oben, gleich unter der Schulter: 1. das Schultergelenk, das freieste aller Kugelgelenke, zwischen dem Schulterblatte und dem Oberarmbeine. Es wird durch das Schlüsselbein wie durch einen Strebepfeiler in gehöriger Entfernung vom Brustkasten abgehalten. — 2. Das Ellenbogengelenk, ein Winkelgelenk, wird von dem rollenartigen unteren Ende des Oberarmbeines und den beiden Vorderarmknochen gebildet. — 3. Zwischen den unteren Enden der beiden Vorderamknochen besteht dadurch ein Rollgelenk, daß sich die Speiche samt der Hand in einem Halbkreise um das Ellenbogenbein drehen kann. — 4. Das Handgelenk, ein freies Gelenk, kommt zwischen den beiden Vorderarmknochen und der Handwurzel zu Stande. — 5. Die Finger sind mit der Mittelhand durch ein freies Gelenk verbunden, während die einzelnen Glieder unter sich Winkelgelenke bilden.

II. Am **Beine** sind die Gelenkeinrichtungen fast wie am Arme, nur daß das Rollgelenk zwischen den Unterschenkelknochen fehlt. — 1. Das Hüftgelenk, ein Nußgelenk oder ein etwas beschränktes freies Gelenk, entsteht auf die Weise, daß sich der kugelige Kopf des Oberschenkelbeines in der tiefen Pfanne des Beckens bewegt. — 2. Das Kniegelenk, ein Winkelgelenk mit 2 sichelförmigen Knorpeln in seinem Innern wird von dem unteren, rollenartig angeschwollenen Ende des Oberschenkelbeines, dem Schienbein und der Kniescheibe zusammen gesetzt. — 3. Das Fußgelenk, ein beschränktes freies Gelenk, bilden die beiden Unterschenkelknochen und das Sprungbein, der oberste der Fußwurzelknochen. — 4. Die Zehengelenke verhalten sich wie die Fingergelenke; nur besteht zwischen der großen Zehe und dem Mittelfuße kein freies Gelenk, wie zwischen Daumen und Mittelhand.

III. Am **Rumpfe** selbst stellt die Wirbelsäule zwischen ihren einzelnen Wirbeln eine fortlaufende Reihe von Gelenkverbindungen dar, die sich besonders in den Hals- und Lendenwirbeln zu großer Freiheit gestalten.

3. **Muskeln.** So weit wir bis jetzt die Organe des Menschen als Knochen, Bänder und Gelenke betrachtet haben, ist ihre große Bewegungsfähigkeit wohl hinlänglich klar geworden; zu ihrer Bewegung selbst aber bedarf es noch weiterer Mittel, und dies sind zunächst die von dem Willens-Organe, Gehirn, und den von ihm auslaufenden Nerven belebten Muskeln. Sie stellen solide, weiche, feuchte, rothe, verschieden geformte (lange, breite, ringförmige) Organe dar, deren Gewebe (die Muskelsubstanz oder das Fleisch) hauptsächlich aus feinen, weichen, rothen Fasern (aus Faserstoff) besteht, zwischen

denen sich zahlreiche Blutgefäße und Nerven, sowie lockeres Zellgewebe und der Fleischsaft befindet, welcher letztere einer dünnen, sauren Milch nicht unähnlich zusammengesetzt, reich an Eiweiß, Salzen, Fett und Milchsäure ist. Die mit bloßem Auge deutlich wahrnehmbaren Muskel- oder Fleischfasern, welchen die Fähigkeit zukommt, sich zusammen zu ziehen und dadurch zu verkürzen (Kontraktilität), lassen sich durch das Mikroskop als aus einer größeren oder geringeren Anzahl von feinen quer gestreiften Fäserchen zusammengesetzt erkennen. An den Enden (Kopf und Schwanz) der meisten Muskeln sind, um Raum zu ersparen, feste, weißlich bläuliche Stränge (Sehnen, Flechsen) angebracht, die weit dünner als der fleischige Muskelbauch und an die Knochen an bestimmten Ansatzpunkten angeheftet sind. — Nach den Bewegungen, welche die willkürlichen Muskeln ausführen, benennt man dieselben im allgemeinen als: Beuger, Strecker, Anzieher, Abzieher, Auswärts- und Einwärts-Dreher (Roller). — Die Beuger trifft man besonders an Winkelgelenken; sie nähern je zwei Körperteile unter einem Winkel einander, wie z. B. den Vorderarm dem Oberarm. Ihre Gegner sind die Strecker, welche die gebeugten Teile wieder von einander entfernen. Die Anzieher ziehen die Teile nach der Mittellinie von einer Seite des Körpers zur anderen hin. Die Abzieher bewirken die entgegengesetzte Bewegung eines Körperteiles von der Mittellinie des Körpers ab und nach der Seite hin. Die Dreher drehen einen Teil entweder um seine eigene Axe oder um einen anderen Körperteil in einem Halbkreise, nach außen oder innen, nach vorwärts oder rückwärts herum. — Antagonisten nennt man die Muskeln eines Körperteiles dann, wenn sie Bewegungen ausführen, welche denen anderer Muskeln desselben Teiles gerade entgegengesetzt sind; so sind z. B. die Strecker des Vorderarmes, Kniees ꝛc. die Antagonisten von den Beugern dieser Teile. Die einzelnen willkürlichen Muskeln*) sind zum allergrößten Teile, dem Ebenmaße der Körperhälften folgend, paarig vorhanden, und die wenigen unpaarigen, welche in der Mittellinie des Körpers ihre Lage haben, sind aus zwei gleichen Hälften zusammengesetzt. Die Anordnung der Muskeln hinsichtlich ihrer Lagerung ist übrigens so getroffen, daß sie in zwei, in drei und noch mehrfachen Schichten übereinander liegen, durch sehnige Muskelbänder ebensowohl von einander getrennt, wie miteinander vereinigt sind, daß sie rings die Gelenke mit ihren Sehnen umgeben und schließlich sämtlich nach der Oberfläche des Körpers hin von einer allgemeinen Sehnenhaut überkleidet werden. Die Wichtigkeit der Muskeln als Bewegungs-Organe leuchtet hiernach ein; ihre gleichmäßige Übung — im Gegensatze zu vielen bürgerlichen Berufsarten — durch die Turnkunst ist aber um so mehr eine der bedeutungsvollsten Bedingungen für körperliches Wohlsein, als namentlich durch kräftiges

*) Auch Muskeln mit unwillkürlicher Bewegung kommen vor, darunter das frei hängende Herz.

Muskelspiel die Bereitung eines gesunden Blutes und die Ausscheidung verbrauchter Stoffe (Stoffwechsel) aus dem Körper bewirkt wird.

Zur näheren Betrachtung der Muskelgruppen und der in turnerischer Hinsicht öfter genannten einzelnen Muskeln verweisen wir auf die angefügte Tafel, wo alles hierauf Bezügliche zu besserer Übersicht rot eingedruckt ist. Unter den über 500 zählenden willkürlichen Muskeln zählen wir für unsere Zwecke folgende auf:

I. **Kopfmuskeln.** Die Schädelmuskeln dienen teils zur Bewegung der Kopfhaut (wie Stirn- und Hinterhauptsmuskeln), teils gehören sie dem äußeren Ohre und einer derselben (der Schläfenmuskel) dem Unterkiefer an. Die Gesichtsmuskeln, welche mehr oder weniger in Polstern von Fett eingehüllt liegen, sind für die äußeren Teile der Sinnesorgane, besonders zum Schließen und Öffnen der Sinneshöhlen, bestimmt und zerfallen deshalb in Augen-, Ohr-, Nasen-, Backen-, Mund- und Kau-Muskeln. Innerhalb der Augen- und Mundhöhle trifft man noch: in ersterer auf Muskeln des Augapfels, in letzterer auf die des Gaumens. Die Kaumuskeln können den Unterkiefer herauf und herunter, rechts und links sowie im Kreise bewegen.

II. **Rumpfmuskeln.** Am Hals und Nacken finden sich zuvörderst Muskeln, welche den Kopf beugen, drehen und kreisen. An der vorderen Fläche des Halses, an welcher vor den Halswirbeln zunächst unter der Haut und dem breiten Halsmuskel das Zungenbein mit der Zunge, der Kehlkopf und die Luftröhre mit der Schilddrüse und hinter diesen Organen der Schlundkopf und die Speiseröhre angetroffen werden, liegen Muskeln, welche diese genannten Teile verschiedentlich bewegen können und seitlich von den deutlich vorspringenden Kopfnickern eingegränzt werden. Einige der vorderen seitlichen Halsmuskeln ziehen bei tiefem Einatmen das Brustbein und die obersten Rippen aufwärts; einige andere bewirken das Herabziehen des Unterkiefers (das Öffnen des Mundes). Von den Nackenmuskeln dienen mehrere zum Bewegen (Rück- und Aufwärtsziehen der Schulter. — Die Brustmuskeln bedecken den vorderen und seitlichen Umfang des Brustkastens und lassen nur die Mitte des Brustbeines frei; sie liegen teils schichtenweise übereinander, teils füllen sie die Räume zwischen den Rippen aus; die oberste Schichte bildet der große Brustmuskel. Diese Muskeln bewegen teils den Brustkasten selbst (besonders beim Einatmen), teils dienen sie zum Bewegen (Herab- und Anziehen der Schulter und des Armes). Der Gränzmuskel zwischen Brust- und Bauchhöhle ist das Zwerchfell, welches die wichtigste Rolle beim Atmen spielt und zugleich zur Verengerung (Entleerung) der Bauchhöhle beiträgt. — Die Rückenmuskeln liegen in 5 Schichten über einander, deren oberster der breite Rückenmuskel, und dienen teils zum Aufrechterhalten, Strecken und Seitwärtsbeugen der Wirbelsäule (also des ganzen Rumpfes), teils beim Ein- und Ausatmen, sowie zur Bewegung der Schulter und des Oberarmes. — Die Bauchmuskeln bilden den vorderen und seitlichen Teil der Bauchwand und ziehen sich vom unteren Teile des Brustkastens zum Becken hinab, hinterwärts aber bis zu den Lendenwirbeln. Dieser Muskelapparat bildet eine teils fleischige, teils sehnige Decke zum Schutze und zur Unterstützung der Unterleibsorgane, auf die diese durch ihre Zusammenziehung (Bauchpresse), wodurch die Bauchhöhle verengert wird, drückt und so teils ihrer Funktion förderlich ist, teils dieselben bei heftigen Körperbewegungen oder wo der Körper in einer anstrengenden Stellung eine bedeutende Kraft ausüben oder Widerstand leisten soll, in ihrer Lage sichert. Außer zum Umhüllen, Stützen, Bewegen und Drücken der Bauch-eingeweide dienen die Bauchmuskeln auch noch zum Ausatmen, sowie zum Vor- und Seitwärtsbeugen des Oberkörpers.

III. **Muskeln der oberen Gliedmaßen.** Die Schultermuskeln erstrecken sich vom Schulterblatte oder Schlüsselbeine zum Oberarme und dienen teils zum Heben, teils zum Ein- und Auswärtsdrehen derselben. Der das Schultergelenk

bedeckende starke Muskel heißt der Deltamuskel; er zeigt sich bei Verrenkungen des Oberarmes abgeflacht oder auch vertieft. Die von Muskeln begränzte Höhle unter der Schulter nennt man die Achselhöhle, und diese birgt die großen Blutgefäß- und Nervenstämme für den Arm. — Die Oberarmmuskeln sind entweder Beuger oder Strecker des Vorderarmes; erstere liegen an der inneren (vorderen) Fläche des Oberarms und schwellen (besonders der unter der Haut liegende zweiköpfige Armmuskel, biceps) beim kräftigen Beugen des Unterarmes deutlich an; letztere haben ihre Lage an der äußeren (hinteren) Fläche des Oberarmes und heften sich an den Ellenbogen. — Die Unterarmmuskeln bewegen entweder die Speiche als Ein- oder Auswärtsdreher, oder die Hand und die Finger als Beuger, Strecker, An- und Abzieher. An der inneren (vorderen) Fläche des Vorderarmes lagern die Einwärtsdreher, die Beuger und Anzieher, an der äußeren (hinteren) Fläche die Auswärtsdreher, Strecker und Abzieher. Die große Mehrzahl dieser Muskeln geht in lange, dünne Sehnen über, welche am Handgelenke durch ringförmige, mit Schleimscheiden ausgekleidete Kanäle hindurch zu den Fingern treten. — An der Hand finden sich Muskeln zur Bewegung der Finger, und von diesen liegen die meisten in der Hohlhand, vorzugsweise am ersten und fünften Mittelhandknochen, hier den fleischigen Ballen des Daumens und kleinen Fingers bildend.

IV. Muskeln der **unteren Gliedmaßen.** Hierzu kann man auch die am Becken lagernden Muskeln rechnen, insofern sie ihre Wirkung zum größten Teile auf die Beine äußern, besonders die am hinteren Teile des Beckens befindlichen und das Sitzfleisch (die Hinterbacken) bildenden Strecker und Dreher des Oberschenkels, darunter die großen Gesäßmuskeln. — Die Oberschenkelmuskeln dienen teils zum An- und Abziehen des Schenkels, teils zum Beugen und Strecken des Unterschenkels. An der vorderen Fläche des Oberschenkels befinden sich die Strecker des Unterschenkels, und diese heften sich an die Kniescheibe an; ihre Antagonisten, die Beuger des Unterschenkels, liegen an der hinteren Fläche und begränzen mit ihren Sehnen seitlich die von großen Gefäßen und starken Nerven durchsetzte Kniekehle. Das Fleisch an der inneren Fläche des Oberschenkels wird von den Anziehemuskeln des Schenkels gebildet. Am Unterschenkel trifft man auf Beuger und Strecker des Fußes und der Zehen. Die Strecker des Fußes, welche beim Gehen und Tanzen hauptsächlich in Thätigkeit gesetzt werden, haben ihre Lage an der hinteren Fläche des Unterschenkels und bilden die Wade (Wadenmuskeln), welche nach unten in eine starke, durch die Haut hervortretende Flechse, die Achillessehne, ausläuft und sich an die Ferse befestigt. Die übrigen Unterschenkelmuskeln treten mit langen Sehnen entweder um die Knöchel herum oder vor dem Fußgelenke hinweg zum Fuße und zu den Zehen herab. Am Fuße liegen einige kleine und dünne Streckmuskeln der Zehen auf dem Rücken des Fußes, während in der Fußsohle, von einer dicken und festen Sehnenhaut bedeckt und geschützt, die Beuger, An- und Abzieher der Zehen zu finden sind.

4. **Eingeweide und Drüsen.** Sind wir mit Rücksicht auf den Zweck dieses Buches bis hierher verhältnißmäßig ausführlich gewesen, so dürfen wir uns in den folgenden Abschnitten schon kürzer fassen und auf ganz allgemeine Erklärungen und Betrachtungen beschränken. Da Form, Beschaffenheit (fleischig, häutig, drüsen-zellenartig ꝛc.) und Bestimmung der Eingeweide sehr verschieden ist, so ordnet man dieselben übersichtlich am besten nach ihrer Verteilung in die Höhlen des Kopfes, Halses, der Brust und des Unterleibes.

I. In der **Kopfhöhle** liegt das Gehirn, welches sich in das durch den Knochenkanal der Wirbelsäule verlängerte Rückenmark fortsetzt und von wo aus sich Nervenfäden über den ganzen Körper verteilen. In unmittelbarer Nähe dieses Mittelpunktes des Empfindens, Denkens und Wollens liegen die Sinnesorgane;

in den Augenhöhlen die Sehwerkzeuge, in der Nasenhöhle die Werkzeuge des Geruches, in der Mundhöhle die Werkzeuge des Geschmackes und in der Höhle der Schläfenbeine die Werkzeuge des Gehöres.

II. In der Höhle des **Halses** liegen der Schlund mit der Speiseröhre, der Kehlkopf mit der Luftröhre, deren vorderer Teil oben von der Schilddrüse bedeckt ist.

III. Die **Brusthöhle** ist durch das Brustfell, mit Ausnahme der durch das Zwerchfell gegen die Unterleibshöhle gebildeten Scheidewand, vollständig ausgekleidet; dieses umschließt die Lungen und das in der festen Haut des Herzbeutels frei aufgehängte Herz.

IV. Die **Bauchhöhle** ist gleich der Brusthöhle mit einem häutigen Sacke, dem Bauchfelle, ausgekleidet, der sich in vielen Falten (Gekrösen) um die Gedärme anlegt und mit zarten dichten Lappen in die sogenannten Netze übergeht. Die Bauchhöhle umschließt sodann a) die Eingeweide der Verdauung: den Magen mit seiner Fortsetzung in den Darmkanal (der Darmkanal zerfällt in die beiden Hauptteile Dünndarm und Dickdarm; der erstere besteht aus dem Zwölffinger-, Leer- und Krummdarm; der letztere aus dem Blind-, Grimm- und Mastdarm), die Leber mit der Gallenblase (hinter den kurzen Rippen der rechten Seite, dicht unter dem Zwerchfell), die Milz (auf der linken Seite unter dem Magen und den falschen Rippen) und die Bauchspeicheldrüse (hinter dem Magen gelegen); b) die Harnwerkzeuge: die Nieren (auf jeder Seite des Rückgrats, in der Gegend des 2. bis 4. Lendenwirbels) und die Harnblase; c) die Zeugungs-Organe.

V. Über alle Höhlen des Körpers verbreitet sind die Drüsen, rundliche, zur Absonderung bestimmter Flüssigkeiten (Speichel, Fett, Milch) bestimmte Körper.

5. **Gefäße.** Hierunter begreift man die häutigen Kanäle, die von dem Herzen als Arterien oder Schlagadern ausgehend, das Blut über den Körper verbreiten und von dessen Peripherie, nachdem daselbst durch die Haargefäße die Stoffneubildung und Ausscheidung (Endosmose und Exosmose) stattgefunden hat, als Venen oder Blutadern wieder dahin zurückführen; während ein drittes System solcher Kanäle, die Lymphgefäße oder Saugadern, mit zahlreichen Lymphdrüsen durchsetzt, bestimmt sind Flüssigkeiten einzusaugen, welche sodann durch einige Hauptstämme dem Blute von neuem zugeführt werden.

6. **Nerven.** Weiße, ziemlich derbe, etwas elastische Stränge verbreiten sich vom Gehirne und Rückenmark aus, anfänglich zu Stämmen verbunden, dann sich in Äste verzweigend und schließlich in unzählige Fäden auslaufend über den ganzen Körper. Die Nerven verlaufen paarweis als Bewegungs- und Empfindungs-Nerven verbunden und werden in Nerven des Gehirnes (12 Paare), des Rückenmarkes (32 Paare) und in das Ganglien-System eingeteilt. Letzteres, von den zahlreichen es durchsetzenden Nervenknoten (Ganglien) so benannt, nimmt eine mehr untergeordnete Stellung ein als Vermittler der unwillkürlichen Bewegungen in den Gefäßen.

Physiologisches.

Sobald der Keim eines Menschen, das Ei, zur Lebensthätigkeit befruchtet worden ist, saugt das neue Wesen aus der es umgebenden Natur fortwährend die zu seinem Bestehen notwendigen Grundstoffe

in sich auf, bildet sie in die ihm eigenen Formen um (Neubildung, Verjüngung), scheidet Überflüssiges und Verbrauchtes aus (Rückbildung, Mauserung), wächst auf diese Weise heran und stirbt, sobald diese Lebensthätigkeit auf irgend eine Weise unterbrochen und dadurch der durch die Neu- und Rückbildung bedungene Stoffwechsel aufgehoben wird. Je vollkommener jene Grundstoffe (die Nahrung im engeren Sinne) in dem menschlichen Organismus verarbeitet, je reiner und seiner Natur entsprechender sie sind und je lebhafter infolge dessen, begünstigt durch kräftige und erschütternde Bewegungen, der Stoffwechsel stattfindet, desto wohler wird der Mensch sich fühlen, zu desto höherer Vollendung werden sich alle seine Organe, und an ihrer Spitze das Gehirn, aufbauen, desto länger wird er schließlich sein Leben erhalten. Dieses selbst beruht wesentlich auf den physiologischen Vorgängen der Ernährung, des Blutumlaufes und der Nerventhätigkeit, die wir in Folgendem näher betrachten.

1. **Die Ernährung.** Sowie der Mensch durch die Haut und vermöge seines Atmens durch die Lungen aus dem ihn umgebenden Dunstkreise einen namhaften Teil der zu seinem Bestehen notwendigen Grundbestandteile, darunter den zur Blutbereitung so wichtigen Sauerstoff, einsaugt, so geschieht dies in quantitativ noch wirksamerer Weise durch die Aufnahme von Speise und Trank, die Nahrung im engeren Sinne. Ihr Eintritt geschieht durch den Mund, wo durch Kauen und Speichelzufluß deren Förderung in den Magen und von da mit einem darauf folgenden zersetzenden Zusatze von Galle in den Darmkanal erfolgt. Auf diesem Wege sind zahlreiche Lymphgefäße in Thätigkeit, die die aus dem Speisebrei sich nach und nach scheidenden brauchbaren Stoffe aufzufangen und in einer milchigen Flüssigkeit wieder dem Blute zuzuführen. Was unbrauchbar ist, wird als Kot und Urin durch den Mastdarm und die Blase ausgeschieden und entfernt. Wird auf diese Weise dem Blute zu wenig Ernährungsstoff zugeführt, so verkümmert der Organismus; ein zu viel hat zuerst unnatürliche Neubildungen (Fettablagerung ꝛc.), Hemmungen des Blutumlaufes, besonders im Pfortader-Systeme, und endlich das ganze Heer von Krankheitserscheinungen zur Folge, welche unter dem Namen der Hämorrhoiden, der Gicht, Hypochondrie, des Rheumatismus u. s. w. so gewöhnlich sind. Demnach gilt es, zwischen der Zufuhr und dem Verbrauche das richtige Gleichgewicht zu erhalten, wobei zu bemerken, daß an dem zu wenig der Zufuhr bei weitem nicht so viele Menschen scheitern und zu Grunde gehen, als an dem zu viel. Da übrigens die Blutbildung nicht bei allen Menschen normalmäßig vor sich geht, so muß bei Blutarmen (kenntlich durch blasse, schlaffe Haut, mit violett oder blaßrötlich durchschimmernden Adern, bleichen Lippen, blasser Augenlidhaut, schwachen, schlaffen Muskeln) der Verbrauch dem Vorrate an Blut entsprechend angepaßt — mit anderen Worten, es darf ihnen beim Turnen nicht die gleiche Anstrengung zugemutet werden, wie blutreichen robusten Menschen.

2. **Der Blutumlauf.** Haben wir gezeigt, wie aus der Nahrung das Blut als Ernährungsflüssigkeit bereitet wird, so wollen wir jetzt sehen, wie in weiterem Verlaufe das Blut seinerseits alle Organe des Körpers ernährt und die verbrauchten Stoffe aus dem Körper ausscheidet. Es geschieht dies durch eine regelmäßige, dauernde, durch das Saug- und besonders Druckvermögen des Herzens (Pulsschlag) bewirkte Strömung der gesamten Blutmasse durch den ganzen Körper bis in dessen äußerste Teile und deren Elemente; und zwar der Art, daß durch die große Körper-Pulsader (Aorta) ernährungsfähiges Arterienblut durch Stämme, Äste, Zweige und Haargefäße nach allen Organen und Geweben abströmt, auf diesem Wege seine ernährungsfähigen Stoffe absetzt und, vermischt mit ausgeschiedenen Substanzen, als ernährungsunfähiges Venenblut durch die Venen (Blutadern), welche von den Haargefäßen ausgehend sich durch Zweige und Äste zuletzt in dem Stamme der unteren großen Hohlader vereinigen, wieder nach dem Herzen zurückströmt. Auf diesem Wege lagert es auf der Haut, den Lungen, Nieren und der Leber die aufgesaugten verbrauchten Stoffe zur Ausscheidung aus dem Körper ab. Besondere Bauch- und Eingeweide-Pulsadern zweigen sich von der Aorta ab zur Ernährnng der ihnen zukommenden Organe und führen ihr Blut durch die Pfortadern und die Leber als Venen, mit der großen Hohlader vereinigt, gleichfalls zurück. Der ganze soeben beschriebene Vorgang heißt der *große Kreislauf* des Blutes. Ihm schließt sich der *kleine Kreislauf* in der Art an, daß das durch die Venen in die rechte Vorkammer des Herzens zurückgekehrte Blut samt der ihm durch den Milchgang unterdes beigemischten Ernährungsflüssigkeit in die rechte Herzkammer und von da durch die Lungen-Schlagader in die Lungen übergeführt wird. Hier wird es durch den Hinzutritt des Sauerstoffes der Luft in den Lungen-Haargefäßen in ernährungsfähiges Arterienblut umgewandelt und strömt durch die Lungenblutader in die linke Vorkammer und durch diese in die linke Kammer des Herzens zurück. In letzterer entspringt die oben erwähnte Aorta, durch welche der Kreislauf von neuem beginnt.

3. **Die Nerventhätigkeit.** Sowie alle Wahrnehmungen und Empfindungen durch die Sinneswerkzeuge und die von ihnen aus nach dem Gehirn zusammenlaufenden sensitiven (fühlenden) zentralen Nerven zum Bewußtsein gelangen, so geht von eben diesem Mittelpunkte der Denk- und Willenskraft des Menschen in ebenso zahlreichen, neben obigen herlaufenden motorischen, (bewegenden) zentrifugalen Nervenbahnen die Anregung aus zu jeder geistigen und körperlichen Thätigkeit, letztere allgemein aufgefaßt als *Bewegung*. Der Stich der unbedeutendsten Mücke, sofern er nur irgend eines der durch die ganze Haut verbreiteten Nervenfädchen berührt, gelangt sofort durch das Gehirn zum Bewußtsein, und ebenso schnell folgt hierauf die durch den Willen und die motorischen Nerven gebotene und vermittelte abwehrende Bewegung der Hand. Es ist bei der großen Zahl der

Nerven, ihrer vielfachen Verflechtung, und im Hinblick auf das, der unwillkürlichen vegetativen Bewegung dienende niedere Ganglien-Nervensystem und seine Wechselbeziehung zu dem willkürlich-bewußten, animalen, höheren Nervenleben, nicht ganz leicht, der zahlreichen Bewegungsformen, welche sich im Leben darbieten, Herr zu werden. Nur viele Versuche und Übungen führen hier zur Meisterschaft; das wissen insbesondere die Turner recht wohl, deren eigentliches Element ja die Bewegung ist. Und es ist kein geringer Vorzug des Turnens vor aller übrigen berufsmäßigen körperlichen Thätigkeit, daß es zu allseitiger Bewegung auffordert. Nur wo dieser Forderung Genüge geschieht, wo mindestens einmal des Tages durch mannigfache kräftige Muskelwirkung das Blut in lebendigen Umlauf gesetzt, die aufgehäufte Nerven-Substanz verbraucht, die Verdauungskänäle vollständig entleert werden, nur da kann von der gütigen aber strengen Mutter Natur Fülle der Gesundheit erwartet werden. Daß eine solche Muskelwirkung nicht allein derart kräftig sein müsse, um zu einem heilsamen Tiefeinatmen frischer reiner Luft anzuregen und bis zur entsprechenden Schweißabsonderung zu führen (wie wohlthätig wäre es doch allen Menschen, ihr Brod im Schweiße ihres Angesichtes zu essen), versteht sich von selbst. Doch kann auch Übermaß schaden, und sowie in Hinsicht auf Ernährung zwischen Zufuhr und Verbrauch das rechte Gleichgewicht empfohlen wurde, so auch hier zwischen Nerven und Muskelthätigkeit. Weder der einseitige Denker, noch der einseitige Athlet stellt das Muster menschlicher Vollkommenheit dar, sondern nur der im Einklange aller Kräfte mit Bewußtsein wirkende wahre Weise.

Zur Gesundheitslehre (Diätetik).

Die Bedingungen körperlichen Wohlseins beruhen wesentlich auf dem richtigen Verlaufe der oben beschriebenen physiologischen Vorgänge und ihrer zweckmäßigen Ausnutzung für dessen möglichste Förderung. Demnach kömmt es vor Allem darauf an, sich mit einer Atmosphäre umgeben zu erhalten, welche die zum Leben notwendigen Grundstoffe in möglichster Reinheit und in gehöriger Fülle enthält. Es ist dies, unter sonst günstigen klimatischen Verhältnissen, die freie Luft, die durch Aufsaugen durch Haut und Lungen so wesentlich zur Erhaltung des Körpers beiträgt. Gleich einem langsam schleichenden Gifte wirkt anhaltender Aufenthalt in von Menschen überfüllten, mit Ausdünstungen und Staub geschwängerten verschlossenen Räumen. Daher die Notwendigkeit beständiger Vorkehrung zur Lufterneuerung in den Hallen und Sälen, selbst auf die Gefahr hin, daß einer oder der andere über zu viel Luft (Zugluft) klage. Was ist Zugluft anders als Luftströmung, Wind überhaupt. Dergleichen kann in einem Turnsaale nicht schädlich werden, wenn — überhaupt geturnt und die Haut dadurch in normaler Thätigkeit erhalten wird. Nur darf man nicht (wohl gar im Schweiße) stehen oder sitzen, damit der Strom der Luft

den Körper wechselweis von allen Seiten bestreiche und nicht einseitig einzelne Teile fortgesetzt treffe, wodurch eben die Gefahr der Erkältung entsteht, gerade so wie der Sonnenstrahl nur dann verletzt (als Sonnenstich), wenn ihm dauernd der gleiche Teil des entblößten Körpers ausgesetzt wird, während er bei wechselnden Drehbewegungen unschädlich, ja wohlthätig ist. Sind die Lungen nach anstrengenden Übungen (Klettern, Dauer- oder Schnelllauf) in Aufregung, pocht dann das Herz ungewöhnlich stark, dann kann bei plötzlichem Temperaturwechsel (wie bei dem Hinaustreten aus einem erwärmten Lokale ins Freie) das Einsaugen eines kalten Luftstromes so gefährlich werden, wie ein Trunk kalten Wassers. Dergleichen Extreme sind daher weislich zu meiden, und wer sich in Aufregung und Schweiß befindet und zur Ruhe, wenn auch nur auf kurze Zeit, seine Leibesbewegung unterbrechen möchte, muß sofort die während des Turnes abgelegten (im Winter sehr zweckmäßig in etwas erwärmtem Neben-Lokale aufzubewahrenden) Oberkleider anlegen und sich aus dem Luftstrome entfernen, der alsdann nicht mehr wohlthätig wirkt, sondern *schädlich* (rheumatische Gelenkentzündung, Herzentzündung 2c.) und in dieser Beziehung mit dem gefürchteten Ausdrucke „Zugluft" bezeichnet wird. Schweiß ist übrigens, wie irrtümlich von Vielen vermeint wird, an und für sich kein Zeichen aufgeregter Lungen, weshalb auch auf einem mäßigen Marsche unbedenklich Wasser zur Erfrischung genossen werden kann. Nur wenn das Herz pocht, muß zuvor gerastet werden. Neben den Turn-Säleu und Hallen werden sich nach allem diesem kleinere, bei strenger Kälte geheizte Räumlichkeiten zur Abkühlung sehr zweckmäßig bewähren. Wo es aber immer sein kann, sollte — selbst im Winter, so lange der Gefrierpunkt nicht überschritten ist — in freier frischer Luft geturnt werden. Aber nicht allein im Luftbade eignet sich der Körper wesentliche Lebens-Grundstoffe an: auch aus dem Wasser saugt er durch die Haut solche ein. Daher, wo möglich im offenen Fluß, See oder im Meere täglich ein *Wasserbad*, so lange die Temperatur nicht unter 12° R sinkt. Bei kühlerer Witterung müssen tüchtige *Abwaschungen*, schon der Reinlichkeit halber, stattfinden und Ersatz bieten.

Nach dem Genusse der Luft ist es der Genuß der *Speisen* und *Getränke*, von welchem die Bereitung eines guten, lebenskräftigen Blutes abhängt. Die ziemlich verbreitete Ansicht, daß je nahrhafter und reichlicher die Kost, desto nahrhafter und kräftiger das Blut sei, ist nur da richtig, wo neben einer solchen Kost her die bedeutendste körperliche (und geistige) Anstrengung hergeht, mithin die starke Blutzufuhr ohne Rückstand verbraucht wird. Ja, es kömmt bei weitem mehr auf die richtige und tüchtige Verarbeitung der genossenen Speisen, als auf deren Inhalt selbst an. Ein kräftiger in frischer Luft bei tüchtiger Bewegung lebender Organismus vermag aus rohem Speise-Material gleichwohl das ihm Zusagende auszuscheiden, und den Rückstand abzusondern, während der Stubenhocker selbst das feinste Speise-

Material oft nicht bewältigen kann und ewig mit Rückständen (Stockungen im Unterleibe und Gefäß-System) zu kämpfen hat. Auch bestehen gewisse individuelle Neigungen für gewisse Klassen von Nahrungsstoffen, die berücksichtigt sein wollen. Es würde daher sehr weit führen, die in jedem einzelnen Falle zusagenden Speisen vorzuschreiben. Nur im allgemeinen sei gewarnt als durchweg schädlich vor den starken Gewürzen, den geistigen Getränken (besonders bei jungen Leuten) und dem Übermaß, wobei noch zu bemerken ist, daß vor dem Genusse jeder Mahlzeit die vorhergehende vollständig verdaut sein muß. Wird diese letzte Maßregel eingehalten, so kommt es auf Zahl und Zeit der Mahlzeiten weniger an. Mit gefülltem Magen oder gefüllter Blase anstrengende Bewegungen (Turnen) vorzunehmen, taugt durchaus nichts.

Über die Wichtigkeit der *Bewegung* ist bereits oben, wo von der Nerventhätigkeit gehandelt wurde, einiges angedeutet worden. Hier soll noch besonders vor dem zu viel gewarnt werden, ein Fehler, in welchen die Eifrigen unter den Turnern nicht selten verfallen und womit sie die Harmonie ihres Gesamtlebens stören. Den Nichtturnern muß aber ausdrücklich gesagt werden, daß sie sich irren, wenn sie von der gewohnheitsmäßigen Bewegung auf einem Spaziergange mehr erwarten als die damit verbundene Aufnahme frischer Luft bewirkt. Nur die Vielseitigkeit der Bewegung und ihre Ausdehnung über Muskelgruppen, die bei gewöhnlicher Lebensweise oft ganz unthätig bleiben, — eine Bewegung, wie sie eben nur das Turnen bietet — genügt vollständig allen Anforderungen einer vernünftigen Gesundheitspflege. Versteht sich, daß die verwandten Formen der Bewegung beim Reiten, Fechten, Schwimmen und Tanzen nicht ausgeschlossen sind. Der Tanz, wie er in geschlossenen Räumen stattzufinden pflegt, und in der Art, wie er da stattfindet, kann jedoch nicht empfohlen werden. Märsche über Land sind dagegen desto höher zu achten, und es ist nur zu bedauern, daß dergleichen, dank den Eisenbahnen und der zunehmenden Bequemlichkeit und Geschäftsjagd, gegen früher sehr in Abnahme gekommen sind, sogar bei Turnern. Vergesse man doch nicht, daß „alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge."

Ein Mensch, der ernstlich den diätetischen Vorschriften nachkommt, die oben gegeben worden sind, wird an und für sich schon einen gewissen Grad von Widerstandsfähigkeit gegen nachteilige Einflüsse der ihn umgebenden Natur und der ihm auferlegten Berufs- und Lebensthätigkeiten erlangen, d. h. er wird abgehärtet sein. Die *Abhärtung* kann durch geflissentliche Übung bis auf einen hohen Grad gesteigert werden. Geschieht dies mit der gehörigen Vorsicht, stufenweis und ohne Eingriff in die gesetzmäßigen Grenzen der Lebensbedingungen, so ist eine solche Abhärtung ein wünschenswertes Gut, das vor manchem Ungemach und Sturme schützt. Extreme schaden übrigens auch hier. Einen Pelz im Sommer, ein luftiges Kleid oder kaltes Bad im Winter u. s. w. wird kein Vernünftiger als etwas empfehlenswertes gelten lassen wollen; und daß man dem Turner in dieser Hinsicht als

„Turner" öfters mehr zumutet, als dem „Menschen", ist lächerlich und nur erklärlich durch die Aufgeblasenheit gewisser spezifisch turnerischer Gebahrungen früherer Zeit. In Hinsicht auf die Bekleidung verlangt die Mode zeitweise Opfer auf Kosten der Gesundheit, gegen deren Auferlegung sich nach Kräften zu wahren ist. Enge Hals- und Brustbekleidungen, einen nichtsnutzigen, die Baucheingeweide einschnürenden Gürtel statt der Hosenträger zu ertragen, will zwar auch gelernt sein. Gegen solche After-Abhärtung protestiert jedoch der gesunde Menschenverstand. Ebenso ist zu warnen vor zu plötzlich vorschreitender Abhärtung in Dauer- und Kraftleistungen aller Art. So sehr namentlich die Dauerübungen wert sind, so muß doch besonders da, wo die Lungen und das Herz (Dauerlauf) dabei in Mitwirkung kommen, ohne jegliche Übertreibung vorgeschritten werden. Keuchen und Herzklopfen sind die natürlichen Mahner, daß es hohe Zeit sei, inne zu halten.

Wir schließen hiermit unsere diätetischen Betrachtungen und gehen über zu einer uns freundlichst von Dr. F. A. Schmidt in Bonn zur Verfügung gestellten Abhandlung:

Erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen.

In wachsender Zahl haben größere und kleinere Verbände (Kreise, Gaue) in der deutschen Turnerschaft Unterstützungskassen für auf dem Turnplatz verunglückte Turner eingerichtet. Das Zeitalter, welches durch Kranken-, Invaliden- und Altersversorgungen im großartigsten Umfange ein gut Stück menschlichen Elends aus der Welt zu schaffen unternommen, hat auch in Turnerkreisen das Gefühl der Verantwortlichkeit zur gegenseitigen Hilfsbereitschaft gesteigert. Dies die Ursache der vielen Unterstützungskassen für Turner, nicht aber, wie man bei oberflächlicher Betrachtung annehmen könnte, ein häufigeres Vorkommen von Verunglückungen auf dem Turnplatze des heutigen Turnbetriebs. Zu einer solchen Annahme sind keine thatsächlichen Unterlagen vorhanden.

Aber auch beim geregeltsten Turnen können kleinere oder größere Verletzungen und Beschädigungen nie ganz vermieden werden — so verhältnißmäßig selten sie auch sind. Was zur Verhütung solcher geschehen kann und muß, ist an anderer Stelle gesagt. Vorsicht in der Auswahl des Turnstoffs, Vermeidung bedenklicher Kunststücke, Anordnung richtigen Hilfegebens bei allen schwierigeren oder irgendwie gefährlicheren Übungen ist eine selbstverständliche Pflicht des Turnlehrers wie Vorturners. Thatsächlich werden auch beim ordnungsgemäßen Riegen- oder Klassenturnen selten jene Vorsichtsmaßregeln außer Acht gelassen. Eher schon beim freien Kürturnen. Am meisten kommen aber Knochenbrüche, Verrenkungen und Verstauchungen da vor, wo leidenschaftliche Turner sich allein ohne Aufsicht über die Turngeräte hermachen und sich an Gipfelübungen versuchen. Ver-

hältnißmäßig häufigere Verletzungen — wie auch die Angaben von Krampe-Breslau (D. Turnzeitg. 1891) erkennen lassen — kann das Springen verursachen. Fehltritt beim Absprunge von dem vielfach entbehrlichen Springbrett, noch mehr ungeschickter Niedersprung, eine schlecht gelegte Matratze u. s. w. haben schon manche Fuß- oder Knieverletzung zu wege gebracht. Oft kommt es aber auch vor, daß hier weder dem Turnenden, noch der Beschaffenheit der Geräte, noch den Vorturnern und Riegengenossen der mindeste Vorwurf bei einer Verunglückung zu machen ist. Ich sah z. B. vor noch nicht langer Zeit bei einem jungen Manne einen Querriß der so starken Sehne des vierköpfigen Schenkelmuskels hart am oberen Rande der Kniescheibe. Diese schwere Verletzung, welche nur selten eine volle Gebrauchsfähigkeit des Kniegelenkes wieder zuläßt, war entstanden einfach beim Absprunge vom Sprungbrett über den hochgestellten Bock — lediglich infolge der kräftigen Sprungbewegung. Glücklicherweise ein ganz ungemein seltener Fall! Aber man sieht auch hier, wie ganz ungeahnt und unverschuldet das friedliche turnerische Regen auf dem Turnplatze durch ein plötzliches unglückliches Ereignis unterbrochen werden kann. — Daß auch bei Turnerwanderungen, daß auf dem Spielplatz — ebensogut und kaum häufiger als bei anderen Gelegenheiten des Alltaglebens — hin und wieder Unglücksfälle vorkommen können, bedarf keiner besonderen Erwähnung.

Aber wissen soll der Turner, wie er in allen solchen Fällen die erste notwendige Hilfe zu bringen, was er zu thun — und was er nicht zu thun hat. Darum seien hier einige Verhaltungsmaßregeln über die erste Hilfe bei den am ehesten im turnerischen Leben vorkommenden Unglücksfällen in kurzen Zügen gegeben.

I.

Allgemeine Verhaltungsmaßregeln.

Jeder Verletzte oder Verunglückte ist in schwereren Fällen vor allem zweckmäßig zu lagern.

Bei Ohnmachten, Erschütterung durch Fall, bei allen Verletzungen der unteren Körperteile lege man den Verletzten flach auf den Boden, oder — in der Turnhalle — auf eine Matratze.

Man dulde keinen Kreis müßiger und neugieriger Zuschauer, welche die einem Verletzten doppelt notwendige Athemluft verschlechtern, und die Helfer in ihrer Thätigkeit behindern.

Deuten heftiger Schmerz an einer bestimmten Körperstelle oder gar durchsickerndes Blut auf eine örtliche schwere Verletzung, so muß die beschädigte Stelle freigelegt, d. h. die deckenden Kleidungsstücke müssen entfernt werden. Handelt es sich um die Verletzung eines Armes z. B., so ziehe man erst den Ärmel der gesunden Seite aus, und streife dann vorsichtig den Ärmel von dem verletzten Arme ab. Macht dies vorsichtige Entfernen der Kleidungsstücke sehr starken

Schmerz, oder drängt eine heftige Blutung zu schnellster Hilfe, so schneide man ohne langes Überlegen mit einer starken Scheere — Kleiderscheere, die in jeden „Rettungskasten" gehört — das betreffende Kleidungsstück in der Naht auf.

Bei gleichzeitiger Ohnmacht lockere man sofort alle um den Hals schließenden den Blutumlauf zum und vom Kopfe behindernden Kleidungsstücke.

In allen bedenklicheren Fällen schicke man sofort zum Arzt.

II.

Verhalten bei den besonderen Fällen.

(Im Folgenden können nur ganz kurze Anhaltspunkte gegeben werden; eine genauere praktische Unterweisung, die jedem Leiter einer Turnanstalt zu teil werden sollte, kann durch noch so weitläufige Vorschriften nicht ersetzt werden.)

A. Verletzungen ohne Trennung der Haut.

Quetschungen und Zerrungen durch Stoß, Schlag, Fall, Sturz.

Folgen: Schmerzhafte Schwellung an der verletzten Stelle. Bluterguß unter die Haut (Blutbeule), Verfärbung durch den Bluterguß (erst blau-rot, später grün und gelb).

Sind auch innere Organe verletzt, so nennt man dies Erschütterung.

Bei Hirnerschütterung tritt ein: Blässe; Ohnmacht; Bewußtlosigkeit; Erbrechen.

Bei Lungenerschütterung: Blutiger Auswurf.

Bei Unterleibserschütterung: Heftiger Leibschmerz; Erbrechen; Totenblässe und Pulslosigkeit, Ohnmacht; selbst plötzlicher Tod.

Hülfe: a) bei einfachen Quetschungen: Hochlagern des betreffenden Gliedes, nasse Umschläge mittelst eines in kalten Wassers getauchten Tuches.

b) bei Erschütterungen:

1. Den Verletzten, wenn er blaß und ohnmächtig ist, flach hinlegen (nie setzen!) damit wieder Blut zum Kopfe strömt.
2. Kleider am Hals und über der Brust lösen, Corset, beengende Röcke, Gürtel u. s. w. aufmachen.
3. Gesicht und Brust mit kaltem Wasser (oder Wasser mit etwas Essig gemischt) besprengen; riechen lassen an einem mit einigen Tropfen Salmiakgeist befeuchteten Tuch. Dagegen versuche man
4. niemals einem noch Bewußtlosen irgend etwas durch den Mund einflößen zu wollen.

B. Verletzungen mit Trennung der Haut oder Wunden.

Wunden sind verschieden gefährlich, je nach ihrer Größe und Tiefe, je nachdem wichtige Teile wie Pulsadern, Nerven, Eingeweide ꝛc. verletzt sind.

Bei allen Wunden ist eine Hauptsache: nicht schaden durch Verunreinigung der Wunde. Nachdem die Wunde sorfältig blosgelegt, ist sie zu reinigen, und zwar, wenn die Blutung (s. u.) keine allzubedeutende, dadurch, daß man Wundwasser über die verletzte Stelle laufen läßt: Auftauchen solches mit Wundwatte oder Gaze und Ausdrücken über der Wunde. Es wird so Schmutz und antrocknendes Blut sanft abgeschwemmt. Sodann bedecke man die Wunde mit einem in geeignetes Wundwasser getauchten Verbandstoff.

Als Wundwasser kann man gebrauchen:

1) Karbollösung und zwar 2½prozentiges Karbolwasser, wie solches in den Apotheken vorrätig. Auch im „Rettungskasten" sollte nur solche Lösung vorhanden sein, aber nicht reine Karbolsäure, die jedesmal mit Wasser zu mischen ist. Allzuoft ist es bei der Verwirrung, die in Unglücksfällen den Helfer befällt oder durch Unkenntnis vorgekommen, daß die reine ungemischte Säure, die ein starkes brennendes Gift ist, direkt mit der Wunde in Berührung gebracht wurde und diese wie ihre Umgebung verbrannte.

2) Sublimatlösung 1 : 1000 Wasser. Zu deren schnellen Herstellung hat man in Gläsern kleine rote Pastillen mit je einem Gramm Sublimat, welche in einem Liter Wasser sich augenblicklich zum Wundwasser lösen lassen.

Wo weder Karbol- noch Sublimatlösung schnell beschafft werden kann, nehme man reines Wasser, wenn möglich erst einmal aufgekocht und dann wieder abgekühlt.

Als Verbandstoff brauche man reine in guter Umhüllung bewahrte Wundwatte oder Wundgaze, die mit Wundwasser getränkt auf die Wunde gelegt und mit einer reinen Binde befestigt wird.

Man mache es sich zum Gesetz: weder mit den Fingern noch mit irgend einem nicht zweifellos reinen oder nicht vorher in Wundwasser getauchten Verbandstück die Wunde zu berühren.

Pflaster und Salben gehören nicht auf frische Wunden. Vor allem aber lasse man den Unfug, englisches Pflaster im Munde zu befeuchten und so auf eine kleine Wunde zu bringen. Bei ganz unbedeutenden Schrammen brauche man allenfalls mit Wund- oder reinem Wasser angefeuchtetes englisches Pflaster. Bei durchgelaufenen Füßen empfiehlt sich die Anwendung von Salizylsalbe; bei Schweißfüßen: Salicylstreupulver, bestehend aus: 3 Teilen Salicylsäure, 10 Teilen Stärkemehl und 87 Teilen Talk (in den Apotheken fertig vorrätig).

Besondere Besprechung benötigen die stärkeren Blutungen.

Hier ist zu entscheiden: ob das Blut dunkel unaufhörlich in ruhigem Strom aus der Wunde herausquillt,

oder ob das Blut hellrot als Strahl absatzweise (pulsierend) aus der Wunde hervorspritzt.

Im ersteren Falle sind nur Blutadern (Venen) verletzt,

im letzteren eine Pulsader (Arterie) und Lebensgefahr ist vorhanden.

a) Bei einer Blutaderblutung genügt es, das verletzte Glied hochzuheben, um den Blutstrom zu verlangsamen, in einen Ballen zusammengefaltetes Verbandzeug (Tampon) fest an die Wunde anzudrücken, und durch eine fest umgelegte Binde oder Tuch angedrückt zu erhalten.

b) Ist eine Pulsader verletzt, so genügt dies meist nicht. Man muß dann die Pulsader oberhalb der verletzten Stelle zusammendrücken. Dies geschieht entweder durch Umschnürung des Gliedes (Gummirohr; Gummiband, namentlich zweckmäßig der Esmarch'sche „Tourniquet-Hosenträger"; Tuch mit einem kurzen Stab als Knebel) — oder durch Zusammendrücken der Pulsader mit den Händen.

Letzteres geschieht am Oberarm dadurch, daß man die am innern Rand des zweiköpfigen Armmuskels, d. h. in der Gegend der Ärmelnaht verlaufende Pulsader fest gegen den Oberarmknochen drückt.

Am Schenkel kanu man die Pulsader leicht in der Gegend der Schenkelbeuge mit den Händen zusammendrücken.

Man muß allerdings dann solange unausgesetzt festhalten, bis ärztliche Hilfe da ist.

Die Handgriffe zur Stillung einer Pulsaderblutung sollten allgemein bekannt und praktisch geübt sein. Von der sofortigen richtigen Hilfe hängt hier manchmal ein Menschenleben ab.

Alle sogenannten Blutstillungsmittel, vom Spinngewebe der alten Tante bis zur modernen Eisenchlorid-Charpiebaumwolle, taugen nichts für frische Wunden.

C. Knochenbrüche.

Man unterscheidet: einfache Brüche, bei denen die Haut unverletzt ist, und

komplizierte Brüche, wenn der Knochenbruch mit einer Hautwunde verbunden ist.

Einen Knochenbruch erkennt man:

1. an der sichtbaren Verbiegung oder Verkürzung des verletzten Gliedes an einer Stelle, wo kein Gelenk ist;
2. daran daß an dieser Stelle eine unnatürliche Beweglichkeit vorhanden;

3. an einem fühlbaren harten Geräusch (Knarren) durch das Reiben der gebrochenen Knochenenden gegeneinander bei jeder Bewegung veranlaßt;
4. sehr heftigen Schmerz.

Erste Hilfe: Notverband, besteht darin, daß man einen festen Gegenstand (Notschiene, Stock, Besenstiel u. dergl.) mit Zeug etwas umwickelt und gepolstert, als Schiene benutzt, und durch Befestigen oberhalb sowie unterhalb — nie auf — der verletzten Stelle das Glied unbeweglich macht.

Das Anlegen solchen Notverbandes, das Einhängen des Arms in ein dreieckiges Tuch („Mitelle") ist praktisch zu üben.

D. Verrenkungen.

Verrenkung nennt man eine Gelenkverletzung, darin bestehend, daß das eine der Gelenkenden durch die zerrissene Gelenkkapsel aus der Gelenkverbindung heraustritt.

Man erkennt dieselbe:

1. an der Formveränderung des verletzten Gelenkes, die namentlich beim Vergleich mit dem entsprechenden unverletzten Gelenk der andern Körperseiten auffällt;
2. an der geringen oder ganz aufgehobenen Beweglichkeit des Gelenkes.

Erste Hilfe: besteht lediglich in sorgfältigem Transport des Verletzten zum Arzt, welcher das verenkte Glied wieder einrichtet.

E. Verstauchung.

Verstauchung eines Gelenks — auf dem Turnplatze wohl die am häufigsten vorkommende Verletzung — nennt man Zerrung oder Zerreißung oder Quetschung der Gelenkbänder (Gelenkkapsel), ohne daß ein Gelenkende aus der Gelenkverbindung herausgetrieben wird.

Kennzeichen: Die Gelenkgegend ist stark geschwollen und schmerzhaft — aber ohne wesentliche Formveränderung des Gelenkes im Ganzen wie bei der Verenkung.

Erste Hilfe (vergl. „Quetschungen"): Ruhig lagern; das verletzte Glied etwas höher legen; Auflegen kalter Umschläge oder naße Binde.

F. Verbrennung.

Entsteht durch heiße Dämpfe, heißes Wasser, Feuer, geschmolzen Metall, ätzende Stoffe wie: Säuren, scharfe Laugen, rohe Karbolsäure u. s. w.

Es giebt 3 Grade von Verbrennung:

1. Bloße schmerzhafte Rötung der Haut (oberflächliche Entzündung).
2. Blasenbildung: Brandblase.
3. Verkohlung: Brandwunde.

Erste Hilfe: Nach Löschung etwaiger Flamme oder Unschädlichmachung eines ätzenden Stoffes durch Begießen mit viel Wasser:

Entfernung der Kleider an den verbrannten Stellen, möglichst schonend (nicht zerren, reißen, wenn nötig behutsam die Kleider aufschneiden, denn Verbrennungswunden sind die allerschmerzhaftesten!).

Schützender Überzug oder Verband mit reichlich Oel, Fett, ungesalzenem Schmalz oder Butter, Mehl und dergleichen — am besten, wenn man es zur Hand oder die Apotheke ganz nahebei hat: mit Brandliniment, bestehend aus gleichen Teilen Kalkwasser und Leinöl.

Dann viel Watte zur Umhüllung.

Bei ausgedehnten Verbrennungen, wo der Verletzte über starken Durst klagt: erregende Getränke, wie Kaffee, Thee, warmen Grog, heißen Wein.

G. Erfrierung.

Ein Erfrorener ist steif, kalt, blaß.

Wiederbelebung und Wiedererwärmung: nur ganz allmählich. Einen Erfrorenen bringt man nicht gleich in einen warmen Raum, sondern zunächst in einen kühlen Flur; dort vorsichtig abreiben mit Schnee oder kaltem Wasser.

Kommt der Verunglückte zu sich: dann in mäßig gewärmtes Zimmer, Reiben mit warmen Tüchern; innerlich Reizmittel: Wein, Kaffee, warme Suppe, vorher Riechen an Salmiakgeist, 10—12 Hoffmannstropfen auf Zucker.

H. Ertrinken.

Dem an Land gebrachten Ertrunkenen entferne Schleim, Schlamm und Schmutz aus Nase und Mund, lege ihn auf den Bauch (nicht auf den Kopf stellen!!), damit das Wasser aus Mund und Luftröhre ausfließe,

entferne die nassen Kleider, besonders um Hals und Brust,

ziehe die Zunge hervor,

versuche, ob der Verunglückte durch Kitzeln in Nase und Schlund, Schlagen gegen die Brust mit naßkaltem Tuch, Krabbeln unter der Fußsohle von selbst zu atmen beginnt,

wenn nicht, so macht man sofort künstliche Atmung. Dieselbe darf nicht zu früh unterbrochen werden, oft genug hat stundenlanges Bemühen ein sonst unrettbar entflohenes Menschenleben wieder angefacht.

Gewöhnliche Art der künstlichen Atmung: man legt den Verunglückten auf den Rücken; schiebt ein Kleidungsstück zusammengerollt unter die Schultern;

ergreift die Arme (wenn nur ein Helfer, so führt er beide Arme, wenn zwei, so nimmt jeder einen Arm, einer der beiden muß dann laut die Bewegungen kommandieren) und führt sie taktmäßig gestreckt, über den Kopf — 2 Sekunden

und gebeugt zurück gegen die Seiten des Brustkastens mit starkem Gegendrücken — 2 Sekunden.

Erstere Bewegung pumpt Luft ein, letztere preßt sie wieder aus.

Kommt der Verunglückte zu sich, und fängt von selbst wieder zu atmen an, so zeigt sich dies zuerst durch Farbenveränderung im Gesicht, wieder Rotwerden von Lippen und Wangen. — Die künstliche Atmung sollte in weiten Kreisen für den Notfall bekannt und geübt sein.

J.

Verschiedene häufigere Unglücksfälle.

a) Ohnmacht: Blutleere des Hirns; kreidebleiches Gesicht.

Hilfe: Lagerung flach auf der Erde (nicht setzen!); Hals und Brust von beengender Kleidung frei machen;

Riechmittel: Salmiakgeist;

Waschen der Schläfe und Stirn mit Wasser und einigen Hoffmannstropfen;

bei wiedergekehrtem Bewußtsein: Trinkenlassen.

b) Fallsucht. Hier suche man zu verhindern, daß der von Krämpfen befallene sich verletze: Unterlage von Tüchern, einer Matratze u. dergl. Festhalten ist unnötig; der Anfall geht von selbst vorüber.

c) Hitzschlag. Niederlegen mit hochgelegtem Kopf an schattigem Ort, Kleider öffnen, nasse Tücher auf Kopf und Brust; wenn noch Bewußtsein vorhanden, reichlich trinken lassen, sonst künstliche Atmung.

Wichtig endlich ist der Transport namentlich eines schwerer Verletzten. Hier thut praktische Übung mehr als die eingehendste Beschreibung.

Anhang.

Der Rettungskasten für Turnanstalten.

In jede Turnhalle gehört ein Kasten mit den notwendigsten Hilfsmitteln zur ersten Hilfe. In einem solchen Kasten sollen sich vorfinden:

An Verbandzeug:

1. mehrere dreieckige Tücher;
2. mehrere antiseptisch verpackte Kompressen von Verbandgaze;

3. mehrere kleine Päckchen Verbandwatte;
4. mehrere Gazebinden;
5. eine kleine Schachtel mit Sicherheitsnadeln;
6. 3—4 platte Holzschienen;
7. eine starke Kleiderscheere.

Für Verbandwasser:

8. Ein Gläschen mit Sublimatpillen je 1 Gramm zur Herstellung von 1 Liter Verbandwasser;
9. Literflasche mit Aufschrift „Verbandwasser nur äußerlich".
10. Eine flache Schale von Hartgummi oder Glas zum Tränken der Verbandstücke mit Verbandwasser.

An Arzneien:

11. Ein Fläschchen Salmiakgeist mit der Aufschrift „Nur zum Riechen!";
12. ein Fläschchen mit Hoffmannstropfen.

Zweiter Teil.

Turnlehre.

Zweiter Teil.

Turnlehre.

1. Grundbegriffe, System, Methode.

Damit die Endziele des Turnens, wie sie oben bereits mehrfach näher bezeichnet wurden, und die sich kurz in den Worten zusammenfassen lassen: „bewußte, allseitige Heranbildung des Leibes im Dienste des Geistes“ erreicht werden können, bedarf es in weitester Auffassung der umfänglichsten Übung des gesamten Apparates der, der willkürlichen Bewegung dienenden Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke; und es geht die Forderung solcher Übung bis zur Grenze der durch sie überhaupt nach allen Seiten hin zu erreichenden höchsten Stufen der Muskelkräftigung und Gelenkebewegungsmöglichkeit. Eine unermeßliche Fülle des mannigfachsten Übungsstoffes liegt hier vor uns, und es tritt nun die Aufgabe an uns heran, diese Fülle nach ihrer inneren Verwandtschaft und ihrer Beziehung und Verwendbarkeit auf und für die verschiedenen Lebenszwecke theoretisch *systematisch* zu ordnen und hierauf für den praktischen Übungsbetrieb *methodisch* zu verwerten. Wenn nun in Betracht der im Dienst *allgemeinster* menschlicher Bildung stehenden Turnkunst dieser an sich die unbeschränkteste Freiheit in der Wahl des Übungsstoffes zusteht, so bleibt sich die Turnkunst bei dieser Auswahl doch gleichwohl ihres eigentümlichen Standpunktes stets bewußt und hütet sich, in die speziellen Gebiete fach- und berufsmäßiger Körperthätigkeiten mehr als nur andeutend und vorbereitend einzugreifen. In diesem Sinne kennzeichnet sich ihre Stellung insbesondere zu den ihr verwandten Künsten des Tanzes, der Mimik, der Reit-, Schwimm- und Eislaufkunst, so wie zu den ernsteren Berufsthätigkeiten im Dienste der Heilkunde, des Kriegswesens, der Feuerwehr, der Schiffahrt, der Handwerke u. s. w. Alle diese besonderen Richtungen zweigen sich von ihr als dem gemeinsamen Stamme ab, um je nach ihrer Tendenz nach dem in ihnen

jeweilig liegenden Ziele hin zu gipfeln. Der Mutter-Turnkunst Ziel und Gipfel ist und bleibt aber stets die Vor- und Heranbildung eines nach allen Seiten hin körperlich tüchtigen Menschen. Jede einseitige Abweichung von dieser Richtung führt notwendig zu unhaltbaren Zwitterzuständen. Wir haben dies erlebt, als das sogenannte rationell-anatomisch-physiologisch-diätetisch-pädagogisch-ästhetisch-schwedische Muskelaktions-System eine kurze Zeit auf unserem heimischen Boden umging; erlebt in der vorübergehenden Bildung von Jugendwehren und Turner-Freischaren; wir sind uns dabei — ungeachtet unserer Freude an turnerischen Gipfelleistungen — auch wohl bewußt und wollen an dieser Stelle ganz besonders daran erinnern, daß die einseitige Entwickelung des sogenannten Kunstturnens, wie sie hier und da Turnvereine pflegen, notwendig auf den Abweg zum Zirkus führt u. s. w. Weil aber dem so ist, so erscheint es als erste Aufgabe eines Systems der Turnkunst, sich von allen angedeuteten Einseitigkeiten fern zu halten. Jahn, Eiselen, besonders Spieß, verstanden diese Forderung wohl, und man erinnert sich noch aus jüngerer Zeit des Widerstandes, welchen Jäger erfuhr, als es den Anschein hatte, er möge mit seiner Turnschule auf zu einseitige Bahnen geraten. Dank dem durch die periodisch wiederkehrenden Turntage und Turnlehrer-Versammlungen vermittelten persönlichen Verkehr und Gedankenaustausche der Führer und Vertreter des Turnwesens sind frühere Streitigkeiten über den Vorzug dieses oder jenes Systems, dieser oder jener Methode des Betriebes der Turnkunst zu Grabe getragen, dagegen aber eine Turnschule auf den Schild erhoben worden, welche in ihren Grundzügen fest und bestimmt, in ihrer Praxis aber fern von reglementarischer Verknöcherung der individuellen Auffassung der Einzelnen den wünschenswerten Spielraum gestattet. Diese Schule erheischt zuvörderst eine nähere Kenntnis des Menschen selbst, wie er sich als Einzelwesen darstellt. Der Abschnitt 13 der Einleitung dieses Buches „der menschliche Leib" soll hierzu einige Anleitung geben. Hiervon ausgehend, wären sodann auf anatomischer Grundlage alle Bewegungsmöglichkeiten des auf sich selbst und die allgemeine Unterstützungsfläche, den Boden, beschränkten Körpers festzusetzen und unter diesen die für Leben und Bewegungskunst verwert- und verwendbaren auszuwählen (System der Freiübungen). Alsdann betrachten wir den Menschen als Glied einer Gemeinschaft, bei welcher die Bewegungen des einzelnen in ein bestimmtes Abhängigkeitsverhältnis zur Allgemeinheit treten (System der Ordnungsübungen). Sodann stellen sich die vielfachen Beziehungen dar, in welchen der Mensch zu den Gegenständen der leblosen Natur, künstlicher Vorrichtungen und des Lebens im allgemeinen gedacht werden kann, die ihm für seine Bewegungen Stemm- und Hangflächen bieten (System der Gerätübungen); oder welche er von sich aus in Bewegung setzt (Übungen mit Geräten). Was der Leib dann endlich teils unbewußt, teils in ruhiger Duldung (passiv) für Bewegungen und Erschütterungen durch fremde Einwirkung

erfährt, würde dann schließlich als System passiver Leibesübung noch zu erwähnen sein, wenn wir überhaupt dieser Form der Bewegung in dem Lehrgebäude, wie es diesem Buche zu Grunde liegt, eine Stelle einräumen wollten.

Der obigen Entwicklung gemäß ist denn auch im Verlaufe dieser Schrift Folge und Einteilung der verschiedenen Turnarten festgestellt, die mithin nicht eine willkürliche, sondern auf wissenschaftlicher Grundlage beruhende ist. Die ordnungsmäßige, planmäßige Verwertung dieser Turnarten, dieses Lehrstoffes zum Zwecke allseitiger Leibesbildung ist Sache eines tüchtigen Übungs-Betriebes (Unterrichts-Methode), dessen richtiges Verständnis eben erst durch näheres Verarbeiten und Verwenden der in unserem Buche gebotenen Lehr- und Übungsmittel gewonnen werden kann. Solches Verständnis wird wesentlich erleichtert sein, wenn Lehrer und Vorturner bei ihrer Praxis gewisse leitende Grundsätze stets vor Augen behalten, als welche namentlich folgende für einheitliche und wirksame Gestaltung der Methode von besonderer Bedeutung sind: a. vom Einfachen zum Zusammengesetzten; b. vom Leichten zum Schweren; c. besser wenig und gut, als viel und schlecht; d. Wechsel der Thätigkeit (vergleiche Teil I 6 die Ordnungstafel für das Riegenturnen); e. Verbindung des Verwandten und Gleichartigen zu Übungsgruppen innerhalb der Grenzen der Turnstufen (s. oben b); f. Takt und Rhythmus, wo solche statthaft sind; g. Verwertung des Gesetzes der Gegensätzlichkeit (rechts — links, auf — ab, an Ort — von Ort, mit — ohne Drehung, vor — rück, stemm — hang, beug — streck, ein — beidgliederig); h. Verbindung des kunstgerecht Zusammengehörigen zu zusammengesetzten Darstellungen u. s. w. Wenn hier versucht ist, den in der bisherigen Übungs- und Unterrichtspraxis mehr oder weniger bewußt befolgten allgemeinen Grundsätzen einen bestimmter formulierten Ausdruck zu geben, so geschah es, um dem Bedürfnis einer längst erwünschten Einheitlichkeit der Methode (bei Leibe nicht regulativmäßiger Einerleiheit oder eigensinniger System-Hascherei) einigermaßen entgegen zu kommen. Erst aber die Vereinbarung einer gemeinsamen Turnordnung und Turnkunstsprache (Befehlsweise) in Verbindung mit der Aufstellung einer mäßigen Zahl gleichmäßiger Normalübungen, als mindestens der von jedem Einzelnen und Vereine zu fordernden Leistungen, für das Mehr volle Freiheit lassend, und im Anschlusse hieran eine gleichförmig vergleichende Statistik führt auf diesem Wege weiter und zum Ziel.

Wenn wir nun zur Betrachtung der Körperzustände und Thätigkeiten übergehen, wie sie obigem Grundrisse eines Lehrgebäudes der Turnkunst entsprechen, so erscheinen uns dieselben sowohl im allgemeinen, als auch insbesondere in turnerischem Sinne entweder als Verharren oder Bewegen

a) im Stemmen, bewirkt durch die Kraft der Streckmuskeln,
b) im Hangen, bewirkt durch die Kraft der Beugemuskeln,

c) im Liegen, bei vollständiger Muskelruhe, oder

d) im Fliegen, bei augenblicklichem Verlassen jedweder Stemm- oder Hangfläche, und endlich

e) in einem gemischten Verhalten.

Die allgemeine Stemmfläche (Stützfläche) ist der natürliche oder künstliche Boden, gewissermaßen auch das Wasser, wo aber insbesondere beim Schwimmen ein mehr liegender Zustand vorherrscht. Fast alle zur Übung der Turnkunst eingeführten Geräte bieten neben geeigneten Hang- auch noch eine große Zahl von Stemmflächen, insbesondere das Pferd, der Barren, der Stemmbaum u. s. w. Daher nehmen auch die Thätigkeiten des Stemmens, sowie im Leben überhaupt, so insbesondere auch bei dem Turnen, vor den Thätigkeiten des Hangens eine bevorzugte Stelle ein. Man übt **Stemmthätigkeit** aus:

1. mit den Füßen beim Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Schweben (Wagehalten auf beschränkten Stützflächen) u. s. w.,

2. mit den Unterbeinen und Knieen beim Knieen,

3. mit den Oberbeinen und dem Rumpfe beim Sitzen,

4. mit den Armen und Händen beim aufrechten oder verkehrten Stütz und Stand (gewöhnlicher Stand und Sturzstand),

5. mit dem Kopfe, der Schulter, dem Genicke beim Kopf-, Schulter- und Genickstehen,

6. mit oberen und unteren Leibesgliedern zugleich beim Liegestütz.

Hieraus leiten sich die Benennungen Handstütz, Unterarm-, Oberarmstütz, Schulterstehen, Hand-, Genick-, Kopfstehen und andere ab, als bezeichnend für eine große Zahl von Übungen auf dem Boden und an den verschiedensten zum Stemmen geeigneten Geräten. — In Hinsicht auf die Stellung des Turnenden zu dem Turngeräte nennt man den Stütz (auch Stand und Sitz) „vorlings" (Wendelage, daraus der Name Wende oder Wendesprung, für das Überspringen von Geräten in dieser Stützart), wenn die Stützfläche vor dem Leibe, „rücklings" (Kehrlage, daraus der Name Kehre oder Kehrsprung), wenn solche hinter dem Leibe, und „seitlings" (Flankenlage, daraus der Name Flanke oder Flankensprung), wenn sie neben dem Leibe rechts oder links liegt. Im Querstütz, Querstand und Quersitz befindet man sich, wenn die Breitenaxe des Körpers zur Längenaxe („senkrechten Längenschnitt") des Gerätes sich winkelrecht verhält; während, wenn beide gleichlaufen, von einem Seitstütz, Seitstand und Seitsitz die Rede ist. Geht man aus einer Stütz- oder Sitzlage in eine andere über, so entsteht ein Stütz- oder Sitzwechsel. Fortbewegnng im Stütz ist Stützeln (wenn die Fortbewegung mit der einen Hand nach der anderen geschieht; früher „Handeln" genannt) und Stützhüpfen (wenn die Fortbewegung mit beiden Händen zugleich geschieht). Zur Unterscheidung der insbesondere im Handstütz bei Drehung des Armes und Handgelenkes möglichen Griffarten nennt man Stütz ristgriffs, den Stütz, wobei die Rist- oder Knöchelseite der Hand oben und nach vorn, Stütz kammgriffs, den Stütz, wobei dieselbe Seite zwar auch nach oben, aber nach hinten, Stütz speichgriffs

den Stütz, wobei der Daumen, beziehungsweise Speichknochen des Unterarmes nach vorn und endlich Stütz ellengriffs, den Stütz, wobei der kleine Finger, beziehungsweise Ellenknochen des Unterarmes nach vorn gerichtet ist. Stütz-Zwang-Griffe entstehen bei Drehhaltungen des Armes, die über obige Maße hinausgehen, sowie Spannstützarten bei ungewöhnlicher Entfernung je zweier Stützpunkte von einander. Aus der ungleichartigen Verbindung aller jener Stützarten entstehen Stützarten mit sogen. Zwiegriffen; aus der ungleichartigen wechselnden Verwendung der stemmenden und stützenden Glieder gemischte Bewegungsformen, wie z. B. beim Pferdspringen, Stabspringen u. s. w.

Man übt **Hangthätigkeit** aus:

1. mit den Füßen, beim Rist- und Fersenhang,
2. mit den Unterbeinen, beim Wadenhang,
3. mit den Kniekehlen, beim Kniehang,
4. mit den Oberbeinen, beim Schenkelhang,
5. mit den Armen, beim Unter-, Ellenbogen-, Oberarm- und Achselhang,
6. mit den Händen und Fingern, im Handgelenke, Hand- und Finger- (Häkel-) Hang,
7. mit dem Kopfe, beim Genick- und wenn man wollte, Kieferhang,
8. mit dem Rumpfe, beim Bauch- und Rückenhang,
9. mit oberen und unteren Leibesgliedern zugleich, beim Liegehang.

Auch hier findet, wie bei den Stemmthätigkeiten, die Ableitung der Benennungen für die verschiedenen Hangarten meistens ganz einfach durch Verbindung des Namens des bethätigten Körperteiles mit dem Worte Hang statt, wie z. B. Fußrist-Hang u. s. w. Die Stellung und Lage des Hangenden zu dem Geräte wird durch den Zusatz vorlings, rücklings oder seitlings bezeichnet, so daß man, in ähnlicher Weise, wie oben bei den Stemmthätigkeiten gezeigt wurde, auch bei den Hangthätigkeiten einen Hang vorlings, rücklings, seitlings unterscheidet; gleichwie einen Quer- und Seithang. Ebenso entsprechen den oben beschriebenen Stützwechseln, Hangwechsel; dem Stützeln und Stützhüpfen das Hangeln und Hangzucken; dem Stütze rist-, kamm-, speich- und ellengriffs der Hang rist- u. s. w. griffs; den Stütz-Zwanggriffen die Hang-Zwanggriffe; den Spann-Stützarten die Spann-Hangarten; den Stütz-Zwiegriffen die Hang-Zwiegriffe. Halbe Drehungen um die Breitenaxe im Hange führen zu Hangarten, die man früher als „Schwebehang", jetzt als „Abhang" (Sturzhang) bezeichnet, indem man diese Benennung in engerem Sinne besonders auf solche Sturz- oder Abhänge bezieht, bei welchen die Hände den Hang unterstützen. In der „Wage" hängt man, wenn der Körper an der Hangfläche wagerecht hängend so befestigt ist, daß der Befestigungspunkt über dem Schwerpunkte des Körpers liegt. Wird der Schwerpunkt zur Seite gelegt, so daß der Körper durch vereinte Stemm- und Hangthätigkeit der betreffenden Glieder frei in wagerechter Lage

schwebend, so zu sagen fliegend erhalten wird, so nennt man solches Verhalten besonders dann eine „Fahne", wenn der Leib seitlings oder auf der Hochkante schwebt.

Man verhält sich liegend bei vollständiger Ruhe aller willkürlichen Muskeln, und es bietet dieser Zustand mithin für die Turnkunst nur ein beiläufiges Interesse, wovon an geeignetem Orte mehr.

Das Fliegen ist ein Übergangszustand 1. aus dem Stand in den Stand beim Hüpfen und Springen hoch und weit. 2. Aus dem Hang (oder dem Stand auf einer Höhe) in den Stand beim Tiefspringen.*) 3. Aus dem Stand in den Hang. 4. Aus dem Hang in den Hang beim Hangzucken. Während des Fliegens können passende Freiübungen der Arme, der Beine, der Arme und Beine gleichzeitig, sowie Übungen des Drehens u. s. w. zur Darstellung gebracht werden.

Dem Stemmen wie dem Hangen gleichermaßen eigen und vielfach auch in gemischtem Verhalten zur Darstellung und Übung kommend sind folgende Zustände und Bewegungsformen:

1. Das Schwingen, eine pendelartig hin- und hergehende Bewegung im Stütz, Hang und in Mischung beider, vor-, rück-, seitwärts und kreisend.

2, Das Schaukeln, ein Schwingen, wobei das zum Hang oder Stütz dienende bewegliche Gerät das Pendeln besorgt.

3. Das Drehen: a. um die vom Scheitel zur Ferse gedachte Längenaxe des Leibes als Drehen schlechtweg, Drehen im Stütz, Drehen im Hang, Walzen und Wälzen (im Liegen); b. um die von einem Arme zum anderen durch die Brust gedachte Breitenaxe des Leibes als 1/4 (Wage bei gestrecktem Leibe), 1/2 (Sturz- oder Abhang), 3/4 und ganzes Drehen als Überschlagen, oder Überheben und Umschwingen als Wellen (mit vorherrschendem Sitz, Knie- oder Risthang), Speichen (mit vorherrschendem Ober- und Unterarmhang) und Felgen (mit vorherrschendem Stütz und Hang der Hände); c. um die vom Brustbeine zum Rückgrate gedachte Tiefenaxe des Leibes als Mühle und Rad (auch als Speiche).

4. Das Klettern, wobei gewöhnlich, abgesehen vom verkehrten oder Sturzklettern, die oberen Glieder hangend, die unteren stemmend bethätigt sind.

5. Das Steigen, die Fortbewegung an geneigten oder senkrechten Geräten und Flächen.

6. Das Wippen: Auf- und Abbewegen des Leibes an der „Wippe" im Hang und Stütz.

7. Das Aufstemmen und Aufkippen, ein Übergang aus Hand- und Armhanglagen in den Stütz.

Die weitere Entwickelung der obigen, aus den Zuständen und Thätigkeiten des Stemmens und Hangens hergeleiteten Grundbegriffe folgt, hieran anschließend, aus der näheren Betrachtung der einzelnen

*) Hierbei könnte man wohl besser noch von „fallen" als „fliegen" sprechen.

Übungsarten von selbst. Für letztere das rechte Verständnis vorzubereiten, ist der Zweck der vorhergehenden Betrachtung, in welche sich alle diejenigen recht fleißig vertiefen mögen, die in der Turnkunst mehr als eine zufällig aufgehäufte Masse von Übungen zu erblicken gewillt sind.

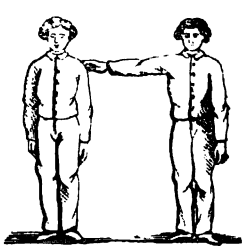
2. Freiübungen.

Nach Spieß Übungen, „die frei von Geräten, in Zuständen, welche die freieste Thätigkeit zulassen, den Leib des Turners frei machen sollen."

Um diese Übungen folgerichtig zu entwickeln und einzuteilen, betrachten wir zunächst den Menschen in seinem ruhigen Verhalten in allen den seiner Natur und dem vorgezeichneten Übungskreise angemessenen Lagen und Stellungen; sehen dann zu, in welcher Weise und bis zu welchen Grenzen der Möglichkeit alle seine Glieder bewegungsfähig sind; wenden unsere Aufmerksamkeit dann dem Fortbewegen dieses Organismus im Gehen, Laufen, Hüpfen (Springen) und mit Drehen zu; untersuchen sein Verhalten zu den Kräften welche ihm hierbei Widerstand leisten, und schließen, indem wir zusehen, wie in gesellschaftlichem Zusammenwirken mehrerer, zusammengesetzte Formen der Freiübungen entstehen. Dem Teile III vom Turnbetriebe bleibt sodann die Aufstellung einer Auswahl von besonders geeigneten Normal-Freiübungen für die Anwendung und ihre Verbindung mit Ordnungsübungen vorbehalten.

a. Stellungen und Lagen.

Das Stehen ist das Gleichgewichtsverhalten des ganzen Leibes auf den Füßen, im engeren Sinne*); und auf andern Leibesteilen (den Händen, den Armen, dem Kopf, dem Genick) im weiteren Sinne. Die wichtigste Art des Stehens, die so wie dem angehenden Soldaten, so auch dem angehenden Turner vor allem erklärt und geläufig gemacht werden muß, ist die in Fig. 1 A dargestellte Stellung (ihrer Wichtigkeit und Verwendbarkeit wegen auch als Grundstellung bezeichnet), bei welcher die Füße in einem Winkel von etwa 90 Grad auswärts gerichtet, die Fersen und Beine geschlossen, der Rumpf wohl gestreckt, die Schultern gesenkt und etwas zurückbewegt sind, die Arme ungezwungen herabhängen, der Kopf gerade gerichtet und die Last des Körpers durch mäßiges Vorneigen mehr auf den Ballen als auf den Fersen ruht. Alle anderen Stellungen können dieser Grundstellung gegenüber als abgeleitete betrachtet werden. Insofern sie jedoch als Ausgangsformen für



A B

Fig. 1.

*) Eingehend und anziehend behandelt von Dr. O. H. Jäger in der Deutschen Turnzeitung 1869, S. 3 u. f.

Freiübungen angeordnet werden, erhalten sie unter dem Namen Ausgangsstellungen eine besondere Bedeutung, wie denn auch die obige Stellung selbst als eine Ausgangsstellung erscheinen kann.

Das Stehen im engeren Sinne auf den Füßen, wofür teils der natürliche Boden, teils geeignete Leibesteile der bei Gesellschafts-Freiübungen zusammen Wirkenden die Stützflächen bieten, entwickelt sich nun, wie folgt, zu vielfachen Arten:

a) Durch Stehen auf den verschiedenen Stützpunkten der Füße zu einem Zehen-, Fersen- und Kantenstand;

b) durch Stehen in Drehhalten der Füße zu einer ▯ geschlossenen Stellung, ▯ Winkel- zugleich Grundstellung, ▯ verkehrten Winkelstellung, ▯ verschobenen Winkelstellung oder Tanzstellung, ▯ Zwangstellung, ▯ verkehrten Zwangstellung, ▯ gekreuzten Zwangstellung, ▯ Meßstellung und dergleichen. Hierher gehören auch die sogenannten fünf Positionen der Tanzmeister 1. ▯, 2. ▯, 3. ▯, 4. ▯, 5. ▯*);

c) durch Ausschreiten des einen Beines zu den in folgender Figur dargestellten und benannten Schrittstellungen, und wenn das Ausschreiten zu ungewöhnlichem Maß geordnet wird, zu Zwangschrittstellungen (Quer- und Seitgrätschstand)

d) durch Beugen in den Kniegelenken sowohl im gewöhnlichen Stand, im Stande bei verschiedenen Drehhalten der Füße, sowie in den oben angeführten Schrittstellungen, bei welchen letzteren das Beugen entweder nur dem schreitenden oder nur dem feststehenden Beine, oder beiden zugeteilt und in allen Graden der Winkelung angeordnet werden kann. Man unterscheidet demgemäß: Schrittstellungen mit Beugen des Standbeines, des gestellten Beines und beider Beine. Der Grad der Beugung wird ausgedrückt durch die Bezeichnungen zu halber oder zu ganzer Tiefe. Das Verhalten im Stande mit mehr oder weniger gebeugten Knieen wird mit „Hockstand" (Fig. 2) bezeichnet, während für eine Schrittstellung vorwärts, schräg-

Fig 2.

*) ▮ Der rechte Fuß, ▯ der linke Fuß.

vorwärts und seitwärts mit Beugen des Standbeines der Ausdruck „Auslage“ und für eine solche mit Beugen des gestellten Beines der Ausdruck „Ausfall“ (Fig. 3) üblich geworden ist. Stellt man hingegen, z. B. mit Beugen des rechten Beines das gestreckte linke Bein rückwärts, schräg rückwärts oder kreuzend hinter das rechte, so spricht man von einer Ausfallstellung links durch Rückstellen, Schrägrückstellen oder Kreuzen des rechten Beines hinten vorüber. Eine Vorschrittstellung mit starkem Beugen des Standbeines (eine Senkrechte vom Knie trifft die Fußspitze) und mäßigem Beugen des vorgestellten Beines, (eine Senkrechte aus der Kniekehle trifft die Ferse) bei einer 1/8 Drehung auf der Ferse des Standbeines (beim Vorstellen rechts 1/8 Drehung links) heißt: „Fechterauslage“ (Fig. 4.*)

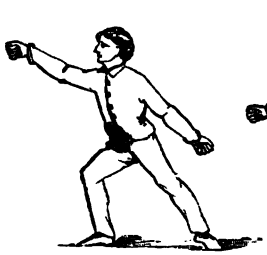


Fig. 3.

Fig. 4.

Fig. 5.

e) Durch Verlassen der Standfläche mit dem einen Beine zu einer Stellung auf nur einem Fuße (Spreizhalte) Fig. 5, wobei sich das standfreie Bein vor, rück-, seit- oder kreuzend vor dem hinter dem standfesten Beine vorüber bewegen, und wobei für das standfeste Bein zugleich ein Erheben zum Zehenstand, Fig. 5, sowie ein starkes oder mäßigeres Kniebeugen, geboten werden kann. Besondere Armhaltungen können zur Unterstützung oder Erschwerung des Gleichgewichtes beitragen.

Fig. 6.

Wer mit Aufmerksamkeit der obigen Entwickelung der Fußstand-Arten gefolgt ist, dem wird es nicht schwer werden, fast nicht minder zahlreiche Arten des Handstehens nach ähnlichen Grundlagen zu entwickeln und zu erfinden, was aber dem eignen Nachdenken der Turner füglich überlassen bleiben mag, da nur verhältnißmäßig wenige bis zur Darstellung eines sicheren Handstandes, Fig. 6, gelangen.

---

*) Bei allen diesen Schrittstellungen können noch besondere Anordnungen für das Verhalten der Füße, Sohlenstand, Zehenstand oder Fersenstand getroffen werden; auch das Maß der Schrittlänge kann ein verschiedenes sein.

Fast nur auf die bezüglichen Grundstellungen beschränken sich sodann die Freiübungen des Arm- Fig. 7, Genick- Fig. 8*), und Kopfstehens Fig. 9.

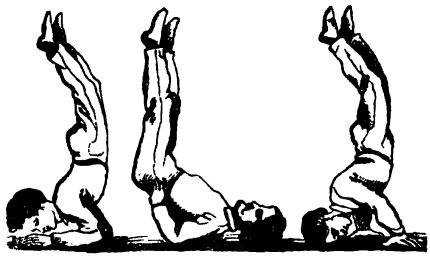


Fig. 7. Fig. 8. Fig. 9.

Fig. 10.

Das Knieen bildet gewissermaßen den Übergang vom Stehen zu dem anderweitigen Verhalten des Körpers in ruhigen Lagen; die hierbei vorkommenden Formen sind so einfach, daß darüber nichts besonderes zu sagen ist. Die gewöhnlichste derselben zeigt Fig. 10.

Das Sitzen erscheint uns bei den Freiübungen zunächst als Sitz auf dem Erdboden, wo er dann je nach Lage und Stellung der Beine ein Sitz mit gebeugten oder gestreckten Beinen sein kann. In beiden Fällen können die Beine entweder geschlossen neben einander stehen, mehr oder weniger geöffnet sein oder kreuzend über einander liegen. Für den Sitz mit hockend gekreuzten Beinen ist der Name „Schneidersitz" bekannt. Fig. 11 zeigt den Sitz mit gebeugt geöffneten, Fig. 12 mit gestreckt geschlossenen Beinen, woraus die weiteren Sitzarten von selbst verständlich werden. Aber auch der Sitz auf den Armen, Schultern ꝛc., der bei Gesellschafts-Freiübungen Mitwirkenden nimmt eine, in der angewandten Turnkunst nicht unbedeutende Stelle ein.

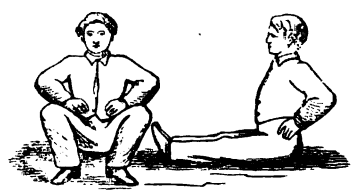


Fig. 11 Fig. 12.

Fig. 13. Fig. 14.

Das Liegestehen (=Liegestütz) vorlings, Fig. 13, rücklings und seitlings, Fig. 14, zur Stützfläche, sei dies nun der Boden oder

*) Die Figur stellt mehr ein Stehen auf dem Rücken und dem Hinterkopfe dar; beim rechten „Genickstehen" muß der Körper mehr gehoben sein und die Ellbogen dürfen das Stehen nicht so merklich unterstützen.

der Leib Mitwirkender, erklärt sich aus den beigefügten Abbildungen von selbst. Eine ganze Reihe passender Übungsfälle ergiebt sich aus dem Liegestütz auf festem Boden: a) Vorlings oder rücklings auf beiden Händen und beiden Füßen, auf einer Hand und einem Fuß, Fig. 16. b) Beugen und Strecken der Arme im Liegestütz. c) Liegestütz mit Spannstütz. d) Hüpfen im Liegestütze vorlings: nur mit den Händen, nur mit den Füßen, mit beiden, mit gleichzeitigem Hand- oder Fußklappen und mit Drehen aus dem Liegestütze vorlings in denselben seitlings oder rücklings. e. Umkreisen: mit den Händen (die Füße als Mittelpunkt), mit den Füßen (die Hände als Mittelpunkt) im Liegestütz vorlings und rücklings. f. Hüpfen im Liegestütz vorlings vor-, rück-, und seitwärts, letzteres bis zum Überhüpfen eines Nebners. g. Das Senken aus dem Stand in den Liegestütz geschieht bei Anfängern durch Vermittlung eines vorgängigen Hockstandes, bei Geübteren durch den sogen. Streckfall vorwärts. h. Liegestützwechsel hockend, sowie mit Flanken- und Kehrschwung oder mit 1/2-Drehung des Leibes aus dem Liegestütze vorlings in denselben rücklings und umgekehrt, Fig. 17.

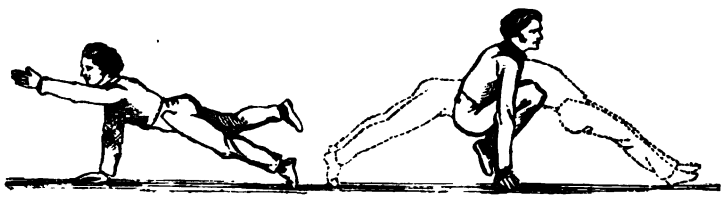


Fig. 16. Fig. 17.

Das Liegen, als „das Verhalten des Leibes in möglichst ruhender Thätigkeit", findet rück-, vor- und seitlings auf dem Boden (Teppich, Matratze) statt und ist besonders in den beiden erstgenannten Formen eine Ausgangsstellung für mannigfache Freiübungen (namentlich für heilgymnastische Zwecke) und Übungen mit Geräten (Hantel, Kugelstab u. s. w.).

Die Grund- und Ausgangsstellungen und Lagen, wie sie oben beschrieben, sind teilweise schon an sich als „plastische" Haltungen und Dauerhaltungen zur Übung geeignet, und in dieser Verwendung ebenso bildend als kräftigend. Von diesem Gesichtspunkt ausgehend und absehend von jeder anderweiten Gliederthätigkeit, oder gar Bewegung von Ort — womit eben die Eigentümlichkeit der plastischen Haltung aufgehoben wäre — heben wir für die Anwendung auf dem Turnplatze aus obigem Stoffe nur folgende Hauptformen hervor: 1. Grundstellung, 2. Zehenstand, 3. Zwangstand, zu dessen Einübung Gegner-Paare zu gegenseitiger Unterstützung gebildet werden, 4. sämtliche Schrittstellungen: a) im gewöhnlichen Maß, b) als Zwangstellungen (Seit- und Quergrätschstellung), 5. Hockstand, 6. Auslage, 7. Ausfall,

8. Spreizstehen, wie bei 3 oder auch in offener Stirnreihe mit Fassen der Hände zu gegenseitiger Unterstützung zu üben, 9. Handstehen mit Hilfe von zwei Mann zu üben, 10. Kopfstehen mit Stütz beider Hände, mit einer Hand, 11. Genickstehen, 12. Hockstütz mit Beinkreuzen, 13. Liegestütz in allen dabei verzeichneten Arten. Methodisch verfahrend und fortschreitend würde sodann für die geeigneten unter den obigen Übungsfällen (insbesondere 1, 4 zum Teil, 5, 8, 9, 10, 11 und 13) statt des gewöhnlichen Bodens die Stützfläche mitwirkender Turner in Anspruch genommen werden müssen, wodurch sich dem Nachdenken ein reiches Übungsfeld öffnet. Auch entgeht es von selbst nicht, daß zwischen den verschiedenen reinen Stellungen und Lagen Übergangsstufen, gemischte Stellungen 2c. bestehen und zusammengesetzt werden können, deren Beschreibung Bücher füllen könnte, deren Ausbeute für Turnvereinszwecke aber füglich dem Sinnen der tüchtigeren Turner selbst überlassen bleiben kann. Es sei hier nur an die Aufstellung lebender Bilder und turnerischer Gruppen erinnert, womit das Kunst-Turnen auf der Grenze der Schau-Gymnastik anlangt.

b. Gelenk-Freiübungen.

Haben wir im vorigen Abschnitte den in fester Stellung oder Lage ruhig verharrenden Menschen betrachtet und uns die Form aller jener Stellungen und Lagen an und für sich und in ihrer Eigenschaft als Ausgangsstellungen und Lagen zur Vornahme weiterer Freiübungen klar gemacht, so folgt jetzt eine wichtige Abteilung jener Freiübungen selbst: die Lehre von den Gelenk- beziehungsweise Glieder-Bewegungsmöglichkeiten.

Beugen und Strecken, Heben und Senken, Drehen und Kreisen in erster, dann Beugen und Stoßen, Schwingen, Schnellen und Schlagen, Wippen in zweiter mehr abgeleiteter Reihe, sind die Ausdrücke, womit alle Gliederbewegungen bezeichnet werden: Ausdrücke, deren Verständnis durch folgendes und durch die beigebenen Abbildungen hinlänglich klar werden wird. Zu genauerer Bestimmung der Bewegungs-Maße hat man a) nach Ausdehnung der betr. Gelenkwinkelungen die der Kreiseinteilung entliehenen Winkel-Ausdrücke 1/8, 1/4, 1/2 2c., b) nach Zeitdauer die allgemeinen Begriffsbezeichnungen langsam, schnell und das genauere Zeitmaß nach gewöhnlichen Taktschrittzeiten. Die Richtung bezeichnen die Wörtchen vor, zurück, seit, schräg, rechts, links, auf und ab u. s. w. Für das Verhalten der Muskeln treffen die Ausdrücke schlaff (lose) und straff zu, wobei ersterer Bewegungen und Haltungen bezeichnet, zu denen nur das eben notwendige geringste Maß von Muskelspannung verwendet wird, während letzterer eine dabei in Anwendung kommende äußerste Anspannung nicht nur der bewegenden, sondern auch der ihr entgegen wirkenden (antagonistischen) Muskelgruppe, ein „Muskelringen" eigen ist.

In solcher Anspannung, in korrekter, strammer Haltung, haben besonders auch die Frei- und Ordnungsübungen, sowie die meisten Übungen mit Geräten stattzufinden, wenn sie in ihrer Erscheinung nicht läppisch, den Übenden selbst aber nutzlos und überflüssig erscheinen sollen. Sicherlich trägt die Vernachlässigung dieser Forderung in hohem Grade mit die Schuld, wenn derartige Übungen in Schulen und Vereinen häufig noch wenig beliebt sind.

Fig. 3. Fig. 1.

Betrachten wir jetzt die einzelnen Leibesteile.

Fig. 4. Fig. 2.

Der Kopf, wozu wir auch dessen Unterabteilungen rechnen, indem für den vorliegenden Zweck von der den Augen, Ohren, dem Gesichte und dem Unterkiefer noch besonders eigentümlichen Beweglichkeit abzusehen ist, beugt und streckt sich, vor- und rückwärts, seitwärts links und rechts, Fig. 1, und schräg, schwingt, Fig. 2, nach allen Richtungen und in allen Drehhalten, dreht rechts und links, nicht allein in der Streckhalte, Fig. 3, sondern auch in allen Beugehalten, und kreist, Fig. 4, indem er sich durch alle Beugehalten kreisend hindurch bewegt.

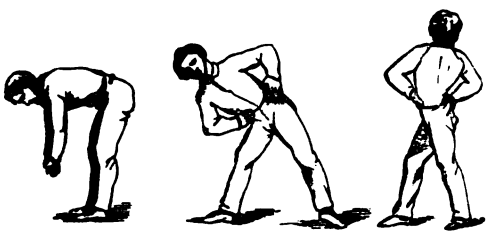


Fig. 7. Fig. 6. Fig. 11.

Der Rumpf zeigt uns ganz gleiche Bewegungsmöglichkeiten wie der Kopf. Fig. 5, 6 und 7 zeigen Formen des Rumpfbeugens (Fig. 5 rückwärts, Fig. 6 seitwärts, Fig. 7 vor-

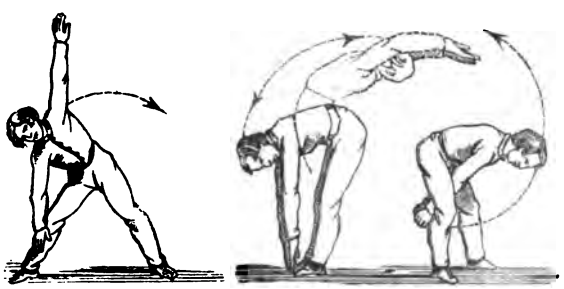


Fig. 8. Fig. 5. bezw. Fig. 10. Fig. 9.

wärts), Fig. 8 des Rumpf-Schwingens seitwärts, Fig. 9 vorwärts (Sägemann), Fig. 10 vor- und rückwärts, Fig. 11,

Fig. 12 und 13 des Rumpf-Drehens, und Fig. 14 endlich zeigt das Rumpf-Kreisen. Letzteres geschieht auch im Vorbeugen in wagerechter Lage des Rumpfes. Außerdem ist noch ein Vordrängen und Einziehen des Brustkastens darstellbar, Bewegungen, die jedoch für die Anwendung auf dem Turnplatze geringe Bedeutung haben. Das Erweitern und Verengern des Brustkastens durch Ein- und Ausatmen bildet insofern einen Übergang von den unwillkürlichen zu den willkürlichen Bewegungen, als wenigstens seine Regelung in Beziehung auf Kräftigkeit (Intensität) dem Willen unterliegt.

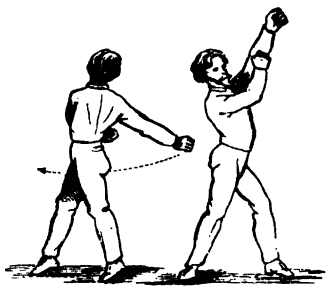


Fig. 12. Fig. 13.

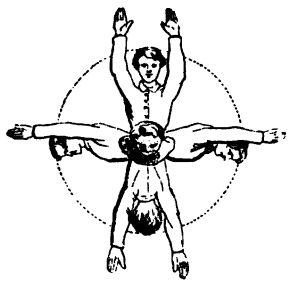


Fig. 14.

Das Bein, sowohl als Inbegriff des Ober- und Unterschenkels und Fußes, wie als Oberschenkel allein betrachtet, wird gehoben und gesenkt. Geschieht diese Bewegung bei gestrecktem Unterschenkel, Fig. 15 und 16, so spricht man von einem Beinspreizen bezw. Beinheben

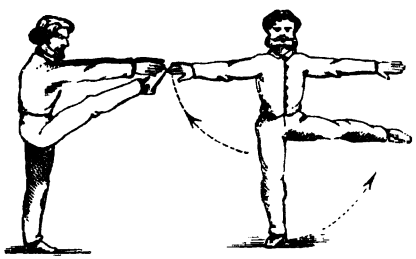


Fig. 15. Fig. 16.

Fig. 17. Fig. 18.

und Beinschließen. Das Beinspreizen und Beinschließen findet nach und von allen möglichen Richtungen und in allen Winkeln als Vor-, Rück-, Seit- und Kreuzspreizen statt. Sollen gleichzeitig beide Beine nach entgegengesetzten Richtungen geöffnet werden, so hat man dafür den allgemeinen Ausdruck Grätschen und bezeichnet als „Seitgrätschen", wenn die Beine seitwärts, als „Quergrätschen", wenn die Beine vor- und rückwärts geöffnet werden. Wird der Oberschenkel bei gleichzeitiger Beughalte des Unterschenkels gehoben, Fig. 17, so spricht man von einem Knie- (Oberschenkel-) Heben und Niederstellen, und wenn dieses Heben mit ruckweisem Schwung bis zur Berührung der Schulter mit dem Knie geschieht, Fig. 18, von einem

Knieheben bis zum Anschultern. Beinschwingen, Fig. 19, erfolgt nach allen Richtungen und zu allen Maßen des Beinspreizens; Beindrehen in allen Spreiz- und Hebehalten des Beines und Oberschenkels (zur Veranschaulichung siehe Seite 174 die Figuren zu

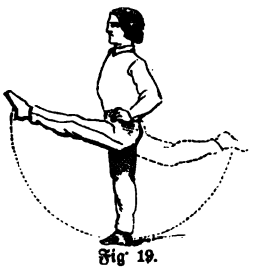


Fig. 19.

Fig. 20.

Fig. 21.

den Fußdrehstellungen) und Beinkreisen, Fig. 20, in eben diesen Halten. Eine besondere Art des Speizens ist das Bogenspreizen, Fig. 21, wobei das Spreizen nicht in gerader Linie, sondern in einer Bogenlinie stattfindet; die Seitbewegung des zum rechten Winkel gespreizten Beines in wagerechter Ebene ist ebenfalls möglich.

Der Unterschenkel (das Knie) wird gebogen und gestreckt; seitwärts nur unvollkommen, rückwärts bis zum halben Kreis als

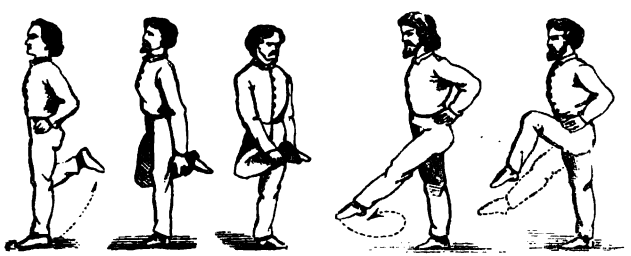


Fig. 22. Fig. 23. Fig. 24. Fig. 25. Fig. 26.

Fersenheben, wobei die Ferse mit ruckweiser Schwungbewegung schließlich das Gesäß berührt, Fig. 22; einige Formen des Unterschenkelbeugens mit Beihilfe der Hände zeigen Fig. 23 und 24. Geschieht das Strecken nach voraus gegangenem Knieheben in gerader Linie mit kräftigem Ruck, so entsteht Beinstrecken, Fig. 26 und 25. Auch ein Unterschenkelkreisen (Kniekreisen) ist darstellbar; in geringem Maße auch ein Drehen.

Der Fuß wird aufwärts gebeugt und abwärts gestreckt, Fig. 27a, sowie aus- und einwärts gedreht. Durch Verbindung dieser Bewegungen entsteht das Fußkreisen (Fig. 27b).

b. Fig. 27. a.

Die Drehbewegung des Fußes um seine Längenaxe, das Fußdrehen, ist beschränkt. Ebenso kommen für turnerische Zwecke auch die Zehen wenig in Betracht.

Der Arm, — abgesehen von den ihm zuzuordnenden Bewegungen des Schultergerüstes auf und ab (Achselzucken), vor und rückwärts und im Kreis — sowohl als Inbegriff des Ober- und Unterarmes und der Hand, wie als Oberarm allein betrachtet, wird gehoben und gesenkt, wofür die Befehlsworte Heben — hebt! Senken — senkt! gelten. Das Heben und Senken geschieht nach allen Richtungen (rück-, seit-, vorwärts und gekreuzt) und in allen Maßen zum 1/8, 1/4 (wagerechte Armhaltung, Fig. 28), 3/8 und 1/2 Kreisbogen, letzteres als Hochheben, beziehungsweise Hochreichen, Fig. 29. Das Heben und Senken geschieht ferner sowohl in geraden Ebenen wie in Bogenflächen, ohne und mit Schwung, und wird in letzterem Falle ein Armschwingen, und wenn sich dieses zum Maße eines Kreises fortsetzt, ein Armkreisen (sonst Mühle), Fig. 30, z. B. Armkreisen rechts von oben vornab und weiter nach hinten, Fig. 31, Armkreisen links von oben seitab und weiter nach innen und dessen Unterarten (Achte, Trichter). Über alles dieses vergleiche man die folgenden 5 Skelett-Figuren, Fig. 32 bis Fig. 36. Die Bewegung der Arme aus der Vorhebhalte zur

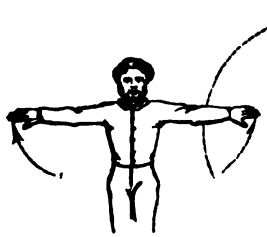


Fig. 28.

Fig. 29.

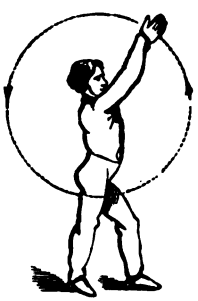


Fig. 30.

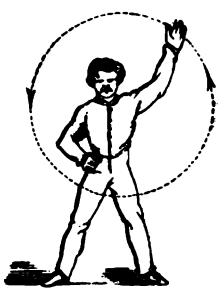


Fig. 31.

Fig. 32.

Fig. 33.

Fig. 34.

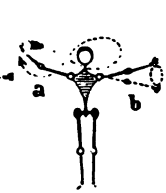


Fig. 35.

Fig. 36.

Seit-Armhalt.
a. tief gekreuzt,
b. tief, zugl. Grundhaltung,
c. seit-schräg-ab,
d. seit-wag.,
e. seit-schräg-auf,
f. hoch,
g. hoch gekreuzt.

Wag.-Armhalt.
a. vorw. gekreuzt,
b. vorwärts,
c. schräg vorw.,
d. seitwärts,
e. schräg rückw.,
f. rückwärts.

Quer-Armhalt.
a. tief, zugl. Grundhlt.
b. vor-schräg-ab,
c. vor-wag.,
d. vor-schräg-auf,
e. hoch,
f. rück-schräg-auf,
g. rückwärts,
h. rück-schräg-ab.

Armkreisen.
a. doppelt oder zur Achte, hoch vorw.,
b. zum Trichter.

Kreuz-Armkreisen.
von oben nach unten.

Seithebhalte wird mit Ausbreiten der Arme bezeichnet. Wichtig sind bei allen Haltungeu und Bewegungen des Armes (und der Hand) dessen jedesmalige Drehungen um seine Längenaxe, Fig. 37. Man

Speichhaltung. Ellenhaltung. Rifthaltung. Kammhaltung.
Fig. 37.

unterscheidet in dieser Hinsicht Speichhaltung, wobei der Daumen und die Speiche in der Senkhalte der Arme nach vorn, in der Vor- und Seithebhalte nach oben und in der Hochhebhalte nach hinten; Ellenhaltung, wobei der kleine Finger und die Elle wie vorher Daumen und Speiche; Rifthaltung, wobei die Knöchel- oder Riftseite der Hand, und Kammhaltung, wobei die innere Handfläche den obigen Angaben entsprechend gerichtet ist. (Siehe auch S. 170, unten.) — Man spricht von einem Armschlagen und Hauen (Ausschnellen), wenn nach vorans gegangenem Heben und Armbeugen in geringerem oder größerem Winkel, in senkrechter, wagerechter oder schiefer Ebene, der Arm mit Armstrecken eine schlagende oder schnellende Bewegung nach einer bestimmten Richtung hin ausführt. Die gangbarsten Formen desselben

Fig. 38.

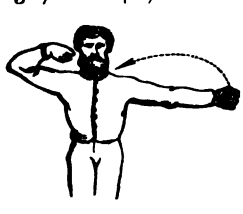


Fig. 39.

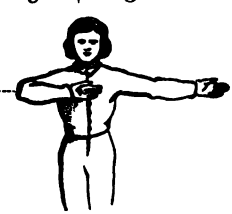


Fig. 40.

zeigen Fig. 38, 39 und 40. Erfolgt die Armstreckung aus der Armbeughalte, bei geballter Faust, mit kräftigem Stoß, so spricht man von Armstoßen, wofür Fig. 41, 42 und 43 Beispiele zeigen. Schlagen, Hauen und Stoßen geschieht nach allen möglichen Richtungen und aus allen geeigneten Ausgangshaltungen; namentlich kommen auch die Drehhalten des Armes beim Hauen und Stoßen in Betracht, weil nach ihnen Hiebe und Stöße benannt werden. Hier möge auch das Armschwimmstoßen als empfehlenswerte Übung erwähnt werden, wobei aus der Hochhebhalte der Arme in Speichlage, die Hände gegen einander gedrückt, in der ersten Taktzeit „1" ein Ausbreiten der Arme zur Seithebhalte (Daumen nach oben, kleiner Finger nach unten), in der zweiten „2" ein Vorwärts-

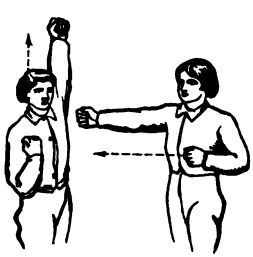


Fig. 41.

Fig. 42.

Fig. 43.

bewegen der Arme bis zum Schlusse der Handflächen, in der dritten Zeit „3" ein Beugen der Arme bei festgeschlossenen Händen, so daß die Fingerspitzen das Kinn berühren und in der vierten Zeit „4" ein Aufwärtsstoßen mit den Armen in die Ausgangshaltung erfolgt. Die Übung wird später in drei Zeiten aufgeführt, indem die Bewegungen der zweiten und dritten Taktzeit in einer Taktzeit zur Ausführung gelangen. Zur Veranschaulichung des Armschlagens in den verschiedenen Drehhalten dienen die folgenden Skelett-Abbildungen, Fig. 44.

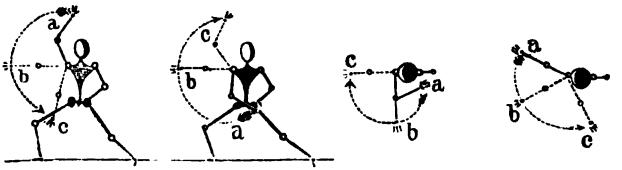


Fig. 44.
Speich- od. Kopfhieb. Ellen- od Bauchhieb. Rist- od. Seitenhieb. Kamm- od. Brusthieb.
a. Anziehen des Hiebes, b. Kurzhauen, c. Durchhauen.

Der Unterarm (Ellenbogen) wird gebeugt und gestreckt. Seine Drehfähigkeit ist nur gering. Das sogenannte Haspeln wird durch gegenseitiges rasches Umkreisen der Unterarme bei gewinkelter Armhaltung dargestellt. Armkreuzen findet statt, wenn die Unterarme über's Kreuz vor die Brust (orientalische Ehrbezeugung) oder auf den Rücken gelegt werden. Unter der dem Arm im allgemeinen gewidmeten Betrachtung sind diejenigen Bewegungen bereits aufgeführt, die unter Mitwirkung des Unterarmes sonst noch zustande kommen.

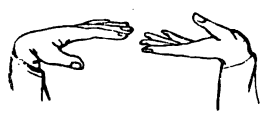


Fig. 45. Fig. 46.

Die Hand beugt sich im Handgelenke vorwärts, Fig. 45, rückwärts, Fig. 46, in geringerem Maße seitwärts; Drehbeweglichkeit fehlt ihr, dagegen ist das Kreisen derselben ziemlich frei. Beugen und Strecken, Schließen und Öffnen der Finger und Kreisen derselben, dazu noch die Beweglichkeit der einzelnen Fingergelenke, sind eben so viele Mittel zur Darstellung der mannigfachsten Handfreiübungen, die hauptsächlich als Griffarten: Vollgriff (Daumen, schließt an die Finger), Gabel- (oder Krall-) Griff (Daumen greift getrennt von den Fingern), Häkelgriff (die Finger werden in den beiden unteren Gelenken gebogen und so eingehäkelt) und Flechtgriff (die Finger werden wechselweise wie bei Faltung der Hände zum Gebet zusammengelegt) zur Anwendung kommen.

Hiermit schließt die reine Lehre von den Gelenk-Freiübungen. Es kann nicht schaden, wenn letztere in der Reihenfolge, wie sie hier gliederweise aufgezählt sind, zuweilen beim angewandten Turnen zu kurzer übersichtlicher Darstellung gelangen, damit eine recht gründliche Einsicht in diesen wichtigen Teil der Turnkunst gewonnen werde. In solchem Falle hat der Turnwart oder Lehrer nur ganz einfach den oben gegebenen Stoff vorzuführen, und braucht nicht zu fürchten, durch

die große Zahl, oder durch teilweise unscheinbare und im Leben unverwendbare Übungen zu ermüden, wenn er nur weiß, die Sache zu behandeln. Für den gewöhnlichen Gebrauch würde freilich ein solcher Lehrgang nicht passen. Hier muß sich die Übung mehr auf wirklich verwendbares und zur Darstellung geeignetes beschränken, woran eher Überfluß als Mangel ist. Zu empfehlen ist hier insbesondere:

1. Kopfdrehen, Beugen und Kreisen, 2. Rumpfbeugen, Schwingen, Drehen und Kreisen, 3. Beinspreizen nach allen Richtungen, langsam zu Beinspreiz-Halten und mit Schwung mit angehängtem Beinschließen, 4. Beinschwingen, besonders vor- und rückwärts, wobei zur Befestigung des Standes die Nebner gegenseitig ihre Oberarme anfassen, 5. Knieheben mit Anschultern, 6. Fersenheben, 7. Beinausschnellen, 8. Beinstoßen, 9. Fußkreisen (Aufstellung wie bei 4), 10. Armschwingen, 11. Armkreisen, 12. Armstoßen in Speich-, Ellen-, Rist- und Kammhaltung, desgleichen 13. Armschlagen oder Hauen.

Jede dieser 13 Übungsarten kann in verschiedenen Ausgangsstellungen dargestellt werden, nnter welchen der Vorturner unschwer geeignete Abwechselung nnd Auswahl zu treffen wissen wird. So wird man z. B. die Kopfübungen 1 füglich in Grundstellung vornehmen lassen können; für die Rumpfübungen 2 aber wird man besser eine Seitschrittstellung und für die Armstoß-Übungen 12 eine Auslagestellung u. s. f. wählen. Öfters wird die Wirksamkeit gewisser Freiübungen durch Zuordnung von gleichzeitig stattfindenden weiteren Gliederthätigkeiten erhöht, oder es wird dadurch mehr Leben und Abwechselung in die Darstellung gebracht; so z. B. wenn dem Rumpfdrehen ein gleichzeitiges Armschwingen in wagerechter Ebene zugeordnet wird. Sowie hier zwei, so können ebenso gut auch drei und mehr Übungen *gleichzeitig* ausgeführt werden. Im Ganzen leichter ist die Ausführung von in rhythmischem *Wechsel* sich folgenden Übungen, z. B. zweimal Armstoßen seitwärts (4 Taktzeiten) im Wechsel mit Vorspreizen und Beinschließen, links und rechts (4 Taktzeiten). Methodisch und stufenmäßig muß übrigens auch hier verfahren werden, soll nicht durch mißlungene Versuche Unlust erzeugt werden. Man wähle daher zunächst eine zweckmäßige Ausgangsstellung, stelle sich in ihr der Mannschaft als Vorbild auf und trachte darnach, daß sie pünktlich und „stramm" eingenommen werde. In dieser *Stellung* wird zuerst *eine einfache Gelenkübung* und dann eine *zweite* (dritte ꝛc.) zu genauer Ausführung gebracht; dann wird mit diesen zwei (drei ꝛc.) Übungen in gleichen Taktzeiten *gewechselt* und schließlich werden die zwei Übungen gleichzeitig ausgeführt. Ein Beispiel wird dies klar machen und setzen wir voraus, daß die Mannschaft in einem offenen Reihenkörper aufgestellt sei und sich in Ruhe befindet. 1r Befehl: Achtung! (Alle nehmen Grundstellung.) 2r Befehl: den rechten Arm zum Armstoßen Beugen und die linke Hand an die Hüfte — an! (womit die erforderliche Ausgangsstellung hergestellt ist). 3r Befehl: Armstoßen schräg-, seit- aufwärts — stoßt! 4r Befehl: Armbeugen — beugt! 5r Be-

fehl: Armstoßen und -beugen fortgesetzt in 2 Zeiten — stoßt! Halt! Armsenken — senkt! 6r Befehl: Seitheben des rechten Armes und Knieheben links — hebt! Beinstoßen, schräg- seit- abwärts — stoßt! Knieheben — hebt! Beinstoßen und Knieheben in 2 Zeiten — stoßt! Halt! Niederstellen und Armsenken — senkt! Sind die Bewegungen in dieser Weise eingeübt. so trifft man folgende Anordnung:

I. Armbeugen rechts und Stellen der linken Hand an die Hüfte — 1!
Schräg- seit- aufwärts Stoßen — 2!
Armbeugen rechts — 3!
Senken der Arme — 4!
Seitheben des rechten Armes und Knieheben links — 5!
Beinstoßen schräg- seit- abwärts — 6!
Knieheben — 7!
Niederstellen und Armsenken — 8!
In der 9. bis 16. Zeit wird die Übung nach der anderen Seite hin ausgeführt.

II. Armbeugen rechts und Knieheben links — 1!
Armstoßen schräg- seit- aufwärts und Beinstoßen schräg-, seit- abwärts — 2!
Armbeugen und Knieheben — 3!
Niederstellen und Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit wird die Übung nach der anderen Seite hin ausgeführt.

Bei weniger Geübten müssen die Übungen vorgeturnt werden; gut ist es, wenn der Vorturner, allen sichtbar, die Übungen mit ausführt, weil dann jeder einzelne sich hieran verbessern kann. Angehende Vorturner mögen aus dem obigen Beispiel ersehen, wie sie sich bei der Anordnung und Zusammensetzung der Freiübungen zu benehmen haben. Denn, wenn die Turnkunst gedeihen soll, müssen die Leiter der Vereine und ihrer Übungen des Lehrstoffes Meister und nicht von Tafeln allzusehr abhängig sein, die besonders für Freiübungen kaum in irgend befriedigender Vollständigkeit aufzustellen sein möchten.*) Noch muß hier auf ein Lehr- und Übungsverfahren aufmerksam gemacht werden, wonach die Turner in mehrere Gruppen (z. B. 4) geteilt werden, mit der Aufgabe (4) verschiedene Gelenk-Freiübungen je eine bestimmte Zeit hintereinander so auszuführen, daß jede Gruppe mit einer anderen Übung beginnt oder es wird ein Wechsel bestimmter Übungsfolgen in Reihen und Rotten angeordnet. Es entsteht dadurch

*) Im letzten Jahrzehnt sind verschiedene Turnbücher erschienen, die in mannigfachen Übungsbeispielen die rechte Behandlung der Freiübungen im Vereinsbetriebe zeigen: Insbesondere siehe: Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen von Ludwig Puritz. 3. Aufl. Hof, Rud. Lion. — Vorturnern zu Rat und That von Alfred Böttcher. 2. Aufl. Bremen, Heinsius. — Vorturnerübungen von Döhnel. 3. Aufl. Gera, Reuß, Karl Bauch. — Übungsbeispiele von W. Frohberg. 4. Aufl. Leipzig, Ed. Strauch.

gleichsam ein turnerischer Kanon voll Leben, wenn die Wahl der Übungen eine glückliche ist.

Endlich verdienen noch die, ohne eigentliche Ortsveränderungen, durch Wechsel der verschiedenen Stellungen, sei es nun durch einfache Gelenkbewegungen oder durch veränderte Schrittstellungen und Armhaltungen, entstehenden Übungsfälle der Erwähnung. Hierher gehört das Fußwippen, ein Wechsel aus der Grundstellung zum Zehenstand und umgekehrt; das Kniewippen zum Hockstand (sonst Sitzhocken), ein Wechsel aus der Grundstellung zum Hockstand und umgekehrt; der Ausfall in allen seinen Arten als fortgesetzte Übung aufgefaßt; alle Schrittstellungen in gleicher Weise u. s. w.

Schließlich muß dringend ermahnt werden, nicht allein die so eben abgehandelten Gelenk-, sondern alle Freiübungen überhaupt in straffer Muskelhaltung und in strengstem Takte ausführen zu lassen. Dabei kann bei einem vorher laut gezählten oder besser noch vorgeturnten Taktmaß (gewöhnlich eine mäßige Schrittzeit) die Zeitdauer unbestimmt gelassen werden, wobei erst nach dem Befehle: halt! Ruhe eintritt; oder es kann, und dieses sollte bei vorgeschrittenen immer der Fall sein, rhythmisch nach einem bestimmten Zeitmaße (wofür sich als Richtschnur die musikalischen Maße des $^4/_4$, $^3/_4$ und $^6/_8$ Taktes in ihrer Erweiterung auf $^{16}/_4$, $^{12}/_4$, $^{24}/_8$ u. s. w. empfehlen) geübt werden, wo dann die Ruhe oder ein vorher bestimmter Übungswechsel ohne besonderen Befehl eintritt, wenn die gebotene Zeit abgelaufen ist. Aber nicht allein zur Regelung der einfachen Gelenkübungen ist der Takt das willkommene Mittel, sondern eine ebenso wichtige Stelle nimmt er ein, wenn es sich darum handelt, in gewissen Lagen einen Stillstand auf kürzere oder längere Zeitdauer eintreten zu lassen, wie dies geschieht, wenn z. B. statt des einfachen Armhebens und -senkens im $^2/_4$ Takte (1! 2!) angeordnet wird: Vorheben der Arme, zwei Zeiten Verweilen in der Vorhebhalte und Armsenken — hebt! 1!2!3!4! Es schien nötig, dieses für wirksame kunstgemäße Darstellung vieler Übungen äußerst wichtige Verhältnis schon hier und gleichsam der Betriebslehre des 3. Hauptteiles vorgreifend zur Sprache zu bringen. Wenn daher später bei den Freiübungen im Fortbewegen u. s. w. nicht noch einmal ausdrücklich darauf zurückgekommen wird, so versteht es sich doch von selbst, daß es auch dort seine volle Geltung und Bedeutung hat.

c) Fortbewegungs-Freiübungen.

Gehen, Laufen, Hüpfen (Springen) und Drehen.

1. Gehen*) ist das Fortbewegen des Leibes auf den ihren Stützpunkt zum Schreiten wechselnden, nie aber ihn ganz aufgebenden Beinen in engerem Sinne. Es stellt sich dar: a) als gewöhnlicher

*) Über das Gehen (und Laufen) lese man auch in der deutschen Turnzeitung 1874 S. 263 u. f. und 1875 S. 29 u. f. Jäger's anziehende Abhandlungen nach.

oder Grundgang vor- und rückwärts; b) als künstlicher, wie z. B. beim Nachstellgang (wobei das eine Bein zu einer Schrittstellung ausschreitet, während das andere nachgestellt wird); beim Gehen mit Schrittwechsel (Kibitzgang), Fig. 1 (wobei im $^2/_4$-Takte auf 1 das linke Bein zur Schrittstellung schräg vor und das rechte schnell nachgestellt wird und auf 2 das linke Bein wieder vorschreitet, worauf das Geschritt ebenso rechts mit dem rechten Beine beginnend erfolgt); beim Wiegegang, Fig. 2 (wobei im $^3/_4$-Takte auf 1 das linke Bein zur Schrittstellung schräg vor (seitwärts, rückwärts) schreitet, auf 2 das rechte Bein zur Kreuzschrittstellung (rechte Ferse vor die Spitze des linken Fußes) vor das linke gestellt wird mit mäßigem Heben des linken Beines und auf 3 ein Niedertreten links mit mäßigem Heben des rechten Beines erfolgt, worauf das Geschritt ebenso rechts ausgeführt wird; beim Schaukelgang (wobei im $^3/_4$-Takte auf 1 das linke Bein vorschreitet und das rechte zur Rückspreizhalte, Fußspitze nur wenig vom Boden entfernt, erhoben wird, auf 2 das rechte Bein nieder tritt, das Körpergewicht auf dieses verlegt und das linke Bein zu mäßiger Vorspreizhalte gehoben wird und auf 3 wieder das Niedertreten mit dem linken Beine und Erheben des rechten erfolgt; in den nächsten drei Zeiten beginnt die Übung mit Vorschreiten rechts), mit vielfacher Anordnung in Hinsicht auf die Schrittlängen und auf das Zeitmaß (Langsamgang, Schnellgang 2c.), und die Betonung (Stampfgang, Leisegang); c) als Gehen auf den verschiedenen Stützpunkten der Füße (Zehen-, Ferse-, Kantengang); d) als Gehen in den verschiedenen Schritt- und Ausfallstellungen; e) als Gehen mit Drehungen. In weiterem Sinne aufgefaßt findet ein Gehen auch auf anderen Stützpunkten des Leibes statt: so namentlich auf den Händen Handgehen, auf den Knieen Kniegehen, auf Händen und Füßen Liegegehen; in scherzhaft-komischer Weise in Nachahmung des Ganges verschiedener Tiere, z. B. des Hundes (gewöhnlicher Gang auf allen Vieren, auch von Zweien in verschlungener Haltung als Doppelhund), des Affen (Arme und Beine gestreckt, Hände möglichst dicht bei den Füßen), der Spinne (Arme und Beine gestreckt und in Spannstand, Rücken hoch), des Frosches (Hockliegestand mit Forthüpfen), des Krokodils (Streckliegestütz mit Forthüpfen) u. s. w. — Durch Anordnung mannigfacher Ausgangshaltungen (z. B. Gehen in Hockstellung) und Gelenkfreiübungen (Gehen mit Beinschlagen, mit Spreizen, mit Fersenheben bis zum Anfersen an das Gesäß, mit Knieheben bis zum Anknieen an die Brust, mit Kniebeugen und Strecken, mit Beinstoßen, Beinschnellen, mit Ausfallschritten, sodann mit Armstoßen, Schwingen 2c.) während des Gehens, so wie als gewöhnliches Gehen auf Dauer, Schnelle 2c. gewinnt dasselbe für die Turnkunst eine erhöhte Bedeutung. Immer aber ist es die Übung und Darstellung des ungezwungenen leichten

Fig. 1.

Fig. 2.

und doch sicheren gewöhnlichen Ganges, worauf vorzugsweise Gewicht zu legen ist, wenn auch nicht in der übertriebenen Weise, wie solches bei der „ordonnanzmäßigen" Ausbildung von Parade-Soldaten hier und da noch zu geschehen pflegt. Die Beobachtung folgender Regeln wird zu einem guten Gange erfordert. Ausgehend von der Grundstellung beginnt der Gang mit nur wenig auswärts gedrehten Füßen in Schritten mittleren Maßes nach Länge (1 langer Schritt = 1 Meter oder $3^1/_2$ Manns-Fußlängen, 1 mittlerer Schritt = $^3/_4$ Meter oder $2^1/_2$ Manns-Fußlängen, 1 kurzer Schritt = $^1/_2$ Meter oder $1^1/_4$ Manns-Fußlänge) und Zeit (auf die Minute: 80 Langsam- oder Schulschritte, 100 gewöhnliche oder Feldschritte, 115 Schnell- oder Manövrierschritte, 130 Sturm- und 160 und mehr Laufschritte), Blick gerade aus, Arme zur Erhaltung des Gleichgewichtes leicht schwingend. Als Vorübung dient der Gang mit Vorspreizhalten, wie er aus Fig. 3 ohne weitere Erklärung erhellt; es werden dabei auf jeden Schritt in der Regel $^4/_4$, je $^2/_4$ zur Vorspreizhalte und je $^2/_4$ zur Schrittstellung gerechnet; aber auch $^3/_4$ zu ersterer und $^1/_4$ zu letzterer empfehlen sich, wenn es auf besondere Übung des Gleichgewichtes abgesehen ist. Fällt die Vorspreizhalte weg und trit dafür in der Schrittstellung b eine kurze Halte ein — also $^2/_4$ für jeden Schritt — so ergiebt sich die von Jäger Strafffschritt genannte Gangart. Ebenso versteht derselbe unter der Benennung Schwebschritt einen Gang mit sehr mäßigen Vorspreizhalten (25—35 Zentimeter von Ferse zu Ferse), gleichsam hüpfend von einem auf den andern Fuß zu Wechsel-Schwebestellungen von kurzer Zeitdauer, $^1/_4$ für jeden Schritt. Für die Regel schreitet man mit dem linken Beine an, wenn es nicht anders ausdrücklich geboten wird. — Von den oben, allgemein turnerisch-theoretischen Gesichtspunkten entnommenen Maßen weichen diejenigen der österreichischen und preußischen Exerzier-Reglements etwas ab, so bei Preußen für die gewöhnliche Schrittweite = 80 Zentimeter, bei Österreich = 75 Zentimeter, und Schrittzahl auf die Minute bei Preußen 114 gewöhnliche und 120 Schnellschritte. Zur turnerischen Anwendung empfiehlt sich die gleichmäßige Einübung mittlerer Schritte von $83^1/_3$ Zentimeter, deren 120 in lebhaftem Fortschreiten in je 1 Minute sich auf einen Hektometer (100 Meter) und je 10 Minuten auf einen Kilometer (1000 Meter) bemessen. In gemächlichem Schritte wandelnd bedarf man 15 Minuten zur Zurücklegung eines Kilometers.

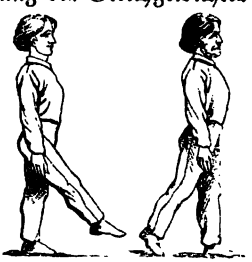


Fig. 3.

2. Laufen ist das Fortbewegen des Leibes auf den ihren Stützpunkt zum Schreiten wechselnden, zugleich aber ihn auf einen Augenblick zwischen je einem Schritte (zum Fliegen) aufgebenden Beinen. Es ist in allen beim Gehen schon angeführten Arten darstellbar, und nimmt als Dauer- und Schnell-Lauf unter den Turnübungen

eine vorzügliche Stelle ein. Haben wir dem gewöhnlichen, zur Anwendung vorzugsweise geeigneten Gang, als Grundgang eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt, so müssen wir dies ebenso auch bei dem Laufe thun, dessen gewöhnliche Form der Darstellung eben unter dem Namen „Lauf" schlechtweg verstanden wird. Soll ein solcher Grundlauf in mäßigem Schritt- und Zeitmaße (150—160*) Schritte auf die Minute) richtig und ohne zu schnelle Ermüdung von statten gehen, so muß die Brust frei und ruhig getragen, die Ein- und Ausatmung richtig bemessen werden, und mit den gewinkelten Armen ein entsprechendes, die fliegende Bewegung unterstützendes kurzes Pendelschwingen, wie die Fig. 4 es zeigt, ausgeführt werden. Tägliche Übung, besonders auch regelmäßige Turnfahrten, führen bald zu Leistungen, die im gewöhnlichen Leben für etwas Außergewöhnliches gelten; nnd es mag hier bemerkt werden, daß beim Schnell-Lauf 15, 18, 21 und 24 rhein. Fuß (nach Eiselen) in einer Sekunde durchrannt werden, wonach auf eine Rennbahn von 375 rhein. Fuß = 1/64 preuß. Meile Länge = 125 Meter oder 1/8 Kilometer 25, $20^5/_6$, $17^6/_7$ und $15^5/_8$ Sekunden, den 4 Turnstufen entsprechend kommen.**) — In Hinsicht auf den Boden haben wir als Gegensatz zur Bewegung auf glatter Fläche den Gang und Lauf auf Wirrboden (mit Hindernissen eine Steeple-Chase zu Fuß***) und auf schiefen Flächen die besondere Art des Sturmlaufes. Als bemerkenswertere Arten des Laufes führe ich an: a. den Trablauf, welcher der Grundlauf selbst ist, b. den Galopplauf, dem bereits beschriebenen Nachstellgang entsprechend, c. dem Springlauf, einen Lauf mit langen Schritten,

Fig. 4.

*) Das preußische Exerzier-Reglement erheischt 165—170 Schritte von 1 Meter Länge.

**) Man vergleiche wegen der Lauf-Maße im Abschnitt 9 den Teil über „Wett-Lauf". Erfahrungsmäßig wird eine Bahn von 1/8 Kilometer = 1/64 preuß. Meile durchschnittlich zurückgelegt: a. beim Schnell-Lauf in 20 Sekunden, b. beim Dauer-Schnell-Lauf in 37 Sekunden, c. beim Dauer-Langsam-Lauf in 52 Sekunden. Die Militär-Zöglinge Laisné's in Paris liefen 1 lieue de Post = 4000 Meter in 20 Minuten = 5 Minuten auf den Kilometer, dem Dauer-Schnell-Lauf entsprechend, wobei zu bemerken, daß 4 Kilometer oder eine volle Wegstunde für einen Dauer-Schnell-Lauf ein ganz achtbares Maß sind.

***) Nachfolgendes Verzeichnis der Hindernisse, welche der Preßburger Fußläufer-Verein bei Gelegenheit dort stattfindender Rennen auf der 300 Klafter langen Bahn aufzustellen pflegt, dürfte für die Leser anziehend sein. Nr. 1. 6 Gartensessel hintereinander aufgestellt. Nr. 2. 9′ hohe Planke (mit Gebrauch der Hände). Nr. 3. 3½′ hohe Hürde mit 6′ breitem Graben dahinter. Nr. 4. Doppelgraben, der erste 12′ breit, der zweite 8′ breit mit 5′ Damm dazwischen. Nr. 5. 15′ breiter Graben, mit Hecke auf der Mitte der Sohle (nicht zu durchklettern.) Nr. 6. 5′ hohe Mauer mit 10′ breitem Graben dahinter (ohne Gebrauch der Hände). Nr. 7. 3′ hohe Doppelhürde, 5′ Zwischenraum. Nr. 8. 13′ breiter Graben, 2½′ hohe feste Hecke in der Mitte. Nr. 9. 4½′ hohe feste Hürde. Nr. 10. 5′ breiter Graben mit 3½′ hoher Hürde dahinter.

beziehungsweise fortgesetzten Sprüngen; ferner durch zugeordnete besondere Beinthätigkeiten gekennzeichnet, wie Laufen mit Spreizen, Fußschlagen, Fersenheben und Knieheben.

3. Hüpfen ist das durch rasches Stemmstrecken der vorher zu angemessener Beughalte gewinkelten Knie bewirkte augenblickliche Erheben des Leibes über den Boden. Wird damit das Überhüpfen einer bestimmten Höhe oder Weite bezweckt, so spricht man von Springen*), worüber man unter Gerätübungen Näheres findet. Hier soll uns nur das Hüpfen als reine Freiübung beschäftigen; und als solche ist denn auch seine Verwendung in der Turnkunst, namentlich in Verbindung mit dem Drehen eine außerordentlich vielfältige, da seine geschmackvolle Anordnung, kunstmäßige und geschickte Ausführung den geometrisch vorgezeichneten Bahnen und Formen der Reigen des Kunstturnens wie der Tänze der Schau-Gymnastik die Poesie schöner Bewegung in unzähligen Schrittarten zugesellt. Ohne das Element des Schönen im Turnen bekämpfen zu wollen, darf man sich aber denn doch sagen, daß es für die junge turnende Mannschaft geraten sein möchte, mit der Einführung turnerischer Tanzschritte in ihre Übungen und Reigen sparsam zu sein. Begnügen wir uns in dieser Hinsicht im Hinblick auf den anderweit so umfassenden und reichen Stoff des Volksturnplatzes mit Wenigem und überlassen wir das Mehr dem Schul- besonders dem Mädchen-Turnplatz; den Überfluß aber den Tanzmeistern. Auch das Hüpfen ist, gleichwie das Stehen, Gehen und Laufen nicht auf die Thätigkeit der Beine (wenn auch vorzugsweise auf diese) beschränkt, sondern geschieht auch aus dem Hand-, Knie-, Arm- und Liegestand, wodurch sich für kräftige und gewandte Turner mitunter dankbare und schwierige Übungsfälle ergeben. Eine gewisse Art des Hüpfens auf einem Beine ist das bekannte Hinken. Zunächst betrachten wir das Hüpfen in engerem Sinne, wobei die senkrechte Erhebung über den Boden oder sonstige Stützflächen in erster Linie bezweckt wird. Dasselbe geschieht in allen denkbaren Ausgangsstellungen (z. B. Hockstand), zu allen möglichen Maßen der Höhe wie des Drehens und in Verbindung mit geeigneten Gelenkübungen. Hierher gehört zuvörderst das Hüpfen an Ort schlechtweg, Fig. 5, wobei den Übenden zugleich die Gesetze und Regeln vorgeführt werden müssen, auf welchen ein richtiges Hüpfen und Springen überhaupt beruht. Demgemäß wird den in Grnndstellung aufgestellten Turnern geboten: Mit Erheben zum Zehenstand Kniebeugen zu halber Tiefe — beugt! Aufhüpfen mit Niedersprung zur vorigen Stellung

Fig. 5.

*) Bei dieser Bezeichnung der Grenze zwischen Hüpfen und Springen darf nicht unbemerkt bleiben, daß man üblicher Weise nicht immer so genau unterscheidet.

— hüpft! Knieſtrecken und Senken zum Sohlenſtand — ſtreckt! Alſo im Ganzen drei Bewegungen, 3/4 Takt. Wie alsdann hieran anſchließend jenes Hüpfen fortgeſetzt, ohne jedesmalige Zwiſchen-Einſchaltung der Grundſtellung auch mit Hinzuordnung verſchiedener Armhaltungen dargeſtellt werden kann, iſt unſchwer zu ermeſſen, ſowie die Darſtellung der Übung es von ſelbſt einleuchtend macht, daß zu einem wirkſamen Aufſprunge Hüft-, Knie- und Fußgelenke gleichmäßig thätig ſein müſſen, während jede Beſchränkung in dieſer Hinſicht (z. B. bei dem zur Übung wohl geeigneten Hüpfen mit geſtreckten Knien, wobei nur das Fußgelenk wirkt) die Sprungkraft ſchwächt; ein Umſtand, der für die Springübungen aller Art recht ſehr vor Augen zu behalten iſt. Ferner reihen wir unter die Hüpfarten im engeren Sinne noch folgende ein: Den Sprung mit Ferſenheben (ſonſt Doppel- und Hinkſchlag), ein Ferſenheben im Aufhüpfen bis zum Anferſen an das Geſäß, worüber im 3. Teil 1. a, 5 ausführlicheres; den Sprung mit Knieheben im Aufhüpfen bis

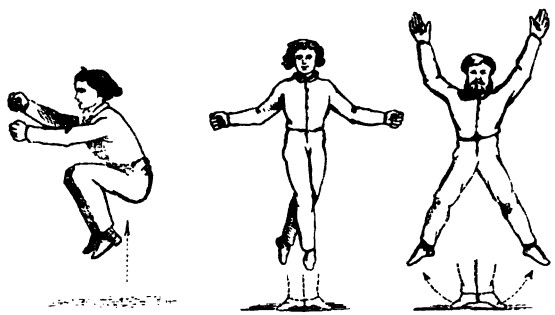
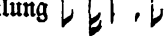
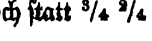
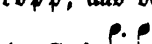
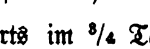


Fig. 6. A Fig. 7. B

zum Anknieen an die Bruſt, Fig. 6; auch ſei des Hüpfens mit Spreizen noch kurz Erwähnung gethan. Dagegen empfiehlt ſich das Hüpfen aus der Grundſtellung in die Seit- und Quer-Grätſchſtellung und zurück, ſowie das Hüpfen mit Grätſchen, Fig. 7 B, auch Kreuzen, Fig. 7 A, als recht anwendbar. — Für die ſchwierigeren Aufhüpfarten empfiehlt ſich ein Anlauf von zwei Schritten, links, rechts, Aufſpringen rechts und Niederſpringen in die Hockſtellung, aus der unmittelbar der beabſichtigte Hupf erfolgt.

Im weiteren Sinne rechnet man ſodann zu dem Hüpfen alle jene vorzugsweiſe von Ort zur Ausführung kommenden künſtlicheren Schrittarten, wobei weniger die ſenkrechte Erhebung über den Boden als die leichte, wohlgefällige, hüpfende Fortbewegung in erſter Linie bezweckt wird. Nach dem, was oben über dieſe Klaſſe der Hüpfübungen geſagt iſt, wird ein Volksturnbuch ſich auf die ausführliche Aufzählung und Beſchreibung der großen, faſt unendlichen Reihe von hierher gehörigen Übungsfällen nicht einzulaſſen brauchen. Nur eine Auswahl der verwendbarſten möge hier folgen. Hüpfen mit Schritt-

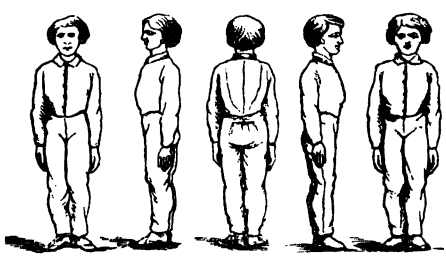
wechseln (Kibitzhüpfen siehe die oben Seite 188 gegebene Abbildung), hinsichtlich des Fußsatzes dem Schrittwechsel-Schritt (Kibitzgange) entsprechend im 2/4-Takte in folgender Einteilung  l. r. l., r. l. r. ꝛc. Wiegehüpfen, sonst auch Baskensprung (vergl. dieselbe Abbildung), dem Wiegegange entsprechend, doch statt 3/4 2/4 oder 6/8 Takt  l. r. l., r. l. r. l. ꝛc. Galopp, aus dem Nachstellgang zu bilden, doch statt 2/4 Takt l. r.. 4/8 Takt  l. r., l. r. u. s. w. Hieran sich anschließend das Schwenkhüpfen (Polca Mazurka) gleichwie der Galopp eine Nachstell-Schrittart zur Fortbewegung seitwärts, vorwärts oder rückwärts im 3/4 Takt l. r. r., l. r. r., wobei bei der Seitwärtsbewegung auf 1 ein Seittritt links mit flüchtigem Beugen des linken Kniees, auf 2 ein Nachhupf des rechten Beines, während sich das linke seitspreizend hebt, auf 3 ein Hupf des rechten Beines an Ort, während das linke nach innen schwenkt, erfolgt. Der Schleifhops, gleichfalls eine Nachstell-Schrittart im 3/4 Takt  l. l. r., l. l. r. in folgender Ausführung: Auf 1 Seittritt links mit Schleifen bei gleichzeitigem Beugen des linken Kniees und Rumpfseitneigen links, auf 2 Hupf links an Ort mit Seitheben des rechten Beines, auf 3 Schlußsenken des rechten Beines.

Recht kräftigend und belustigend zugleich sind gewisse Hüpf- bezw. Hinkübungen mit gegenseitigem Halten des hüpffreien Beines, und zwar: a) zu Zwei Stirn gegen Stirn im Kreise seitwärts Hüpfen, b) in Flankenreihen zu 4 bis 8 Mann, wobei die linken Beine vorgespreizt und von den Vordermännern mit der linken Hand getragen werden, während unter schräg-seit-aufwärts Halten der rechten Arme auf dem rechten Fuß im Takt erst an Ort, dann vorwärts, und zuletzt mit raschem Spreiz- und Griffwechsel nach je 8 Taktzeiten, gehüpft wird; c) in Stirnreihen von 4 bis 8 Mann, wobei die linken Beine seitwärts gespreizt und von den Nebnern mit der rechten Hand getragen werden, Hüpfen auf dem rechten Fuß im Takt erst an Ort, dann seitwärts rechts und zuletzt im Wechsel wie oben. Wenn obige Hüpfübungen bei guter Ausführung nur erst an die Grenze des Komischen streifen, so gehört doch die nachfolgende Hock-Hüpfübung ganz in dessen Bereich. 4 bis 8 Mann in Flankenreihe, in auf kurze Armlänge geöffneter Stellung treten an, lassen sich in den Hockstand (mit wohl auswärts gedrehten Knieen) nieder und legen ihre Hände auf der Vordermänner Schultern. In dieser Stellung

erfolgt in strengem Takte Hüpfen an Ort, von Ort, Hock-Hüpfen auf einem Beine (unter Seitspreizhaltung des freien Beines) und im Wechsel bei jedem Takt als „russischer Tanz", endlich Hock-Hochhüpfen bis zu gestreckter Haltung.

Sind wir bei obiger Ausführung einiger Hüpf- bezw. Hinkübungen über die Grenze der Turnlehre hinaus in den Bereich des Turnbetriebes übergetreten, so geschah dies, um zu zeigen, wie sich der Leser den in der Turnlehre mehr abstrakt gegeben Stoff für die Anwendung zu konkreten Formen umzuarbeiten habe.

4. Drehen heißt die Bewegung des Leibes um seine Axen, zunächst um die Längenaxe als Umdrehen rechts und links, um seine Breitenaxe als Überdrehen vor- und rückwärts und seine Tiefenaxe als Seitdrehen rechts und links. Das Drehmaß wird nach der Kreiseinteilung, als 1/4 (linksum), 1/2 (links kehrt um), 3/4, ganze Drehung, und so fort bestimmt. Das Drehen um die Längenaxe erfolgt rechts, links, in gleicher Richtung fortgesetzt (Gleichdrehen), in entgegengesetzter Richtung (Gegendrehen) ohne und mit Schwung und in allen oben beschriebenen Zuständen des Stehens, Gehens, Laufens und Hüpfens. Dabei ist zu erinnern, daß die Längenaxe der Drehung nicht gerade immer durch die Mitte des Leibes gedacht zu werden braucht, sondern daß ihr Lot eben so gut auch auf den rechten oder linken Fuß fallen kann, je nachdem, wie es beim Gehen (Gangdrehen) der Fall ist, der Schwerpunkt des Leibes sich verändert. So wie man bei kriegerischer Ordnung herkömmlich mit dem linken Beine aus der Grundstellung zum Gange anschreitet, so dreht man an Ort sowohl links wie rechts auch auf der linken Ferse, während der rechte Fuß sich leicht hebt und nach vollendeter Drehung dem linken sich wieder anschließt. Doch würde es sich von turnerischem Standpunkt aus mehr empfehlen, alle Drehungen links stets auf der linken und alle Drehungen rechts stets auf der rechten Ferse zu machen; bei halben Drehungen aber auf der Spitze des anderen Fußes mit zu drehen (wie es z. B. das preußische Exerzier-Reglement für „ganzes Bataillon kehrt!" vorschreibt). In Fortbewegung, noch mehr beim Hüpfen finden die Drehungen in der Regel stets auf den Fußspitzen statt. Zur Veranschaulichung der eben besprochenen Drehverhältnisse dienen die Darstellungen in Fig. 8.



Ausg.-St. 1/4 Dr. r. 1/2 Dr. r. 3/4 Dr. r. ganze Dr. r.

Drehungen in geschlossener Ausgangs-Stellung.

Fig. 8.

Sofern wir das Drehen nicht gerade als eine Hilfsform der Bewegung für anderweite freie Leibesthätigkeiten, sondern als etwas selbständiges, wenigstens kennzeichnendes für gewisse Übungen betrachten

wollen, stellt es sich noch insbesondere als Stand-, Gang- und Hüpfdrehen dar. Zu dem Standdrehen rechnet man alle jene Wechsel der Stellungen, bei welchen eine Drehung stattfindet. Dahin gehören als für das Volksturnen zunächst brauchbar die Wechsel in den Schrittstellungen, sowie in den Auslagestellungen zum Fechten mit dem Degen und Gewehr und beim Stockschlagen, wobei sowohl der linke (z. B. vorstehender) wie der rechte (z. B. rückstehender) Fuß die Drehungsaxe bilden kann. Die für uns brauchbaren Arten des Gangdrehens sind das Schritt-, und Kreuzzwirbeln. Das Schrittzwirbeln, Fig. 9, erfolgt aus der Grundstellung, z. B. seitwärts, links, in 3 Taktzeiten so, daß auf 1 eine Seitschrittstellung links, auf 2 eine halbe Drehung links auf dem linken Fuße zur Seitschrittstellung rechts und auf 3 eine halbe Drehung links auf dem rechten Fuße zur Grundstellung erfolgt oder man läßt dasselbe in der Weise zur Darstellung bringen, daß in der dritten Zeit nicht zur Grundstellung, sondern zur Seitschrittstellung links übergegangen wird und in der vierten Zeit die Grundstellung durch Beinschließen rechts erfolgt. Fig. 9. Das Kreuzzwirbeln erfolgt aus der Grundstellung, z. B. links seitwärts in 4 oder 3 Taktzeiten. Wird es in 4 Taktzeiten ausgeführt, so erfolgt auf 1 die Seitschrittstellung links, auf 2 Kreuzen des rechten Beines vor dem linken, auf 3 ganze Drehung auf beiden Fußspitzen und auf 4 Beinschließen links zur Grundstellung. Bei der Ausführung in 3 Zeiten wird die zweite und dritte Taktzeit in einer Zeit ausgeführt.

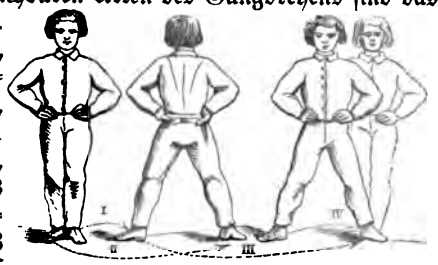


Fig. 9.

Wie sich an die beiden genannten Arten des Zwirbelns mancherlei andere Gang- und Hüpfarten anschließen können und wie dasselbe in seinen Formen die verschiedensten Abänderungen findet, gehört nicht hierher.

Das Hüpfdrehen tritt als eigentliche Drehübung besonders bei dem Drehspringen an und von Ort und in allen Ausgangs- wie besonders auch Fechtstellungen hervor. Hiermit möge unsere Betrachtung über das Drehen geschlossen, und nur noch erinnert sein, daß ein fortgesetztes Drehen in einer Richtung auch in der turnerischen Kunstsprache Walzen genannt wird.

d. Widerstands-Freiübungen.

Eine eigentümliche Art der Bewegungen kennzeichnet sich durch einen gemessenen Widerstand, welcher bei deren Ausführung zu überwinden ist; und je nach der Beschaffenheit dieses Widerstandes erhält man verschiedene Gruppen hierher gehöriger Freiübungen.

Zuerst ist es der durch den eigenen Willen erzeugte Widerstand der antagonistischen Muskelgruppen der betreffenden Körperteile selbst, welcher wirkende wie gegenwirkende Muskelgruppen in gleichmäßiger Anspannung erhält. Die in solcher Weise mit bewußter selbstgewollter Hemmung zu stande kommende geregelte Bewegung in straffer Haltung der betreffenden Glieder mag beiläufig auf dem Turnplatze wohl gezeigt, erläutert, und wie die zunächst folgende Bewegungsgruppe, wenn man will, als „Muskelringen" bezeichnet werden; eine eigentlich praktische Bedeutung gewinnt sie jedoch nur bei der Aufstellung athletischer Gruppen, wo es darauf ankommt, die Muskeln zu irgend einem gewünschten, mitunter äußersten Grade der Formfülle anschwellen zu lassen.

Es kann aber auch zweitens der Widerstand durch andere geeignete Gliedmaßen des Übenden selbst erfolgen; wie wenn z. B. im Liegen vorlings der gewinkelte linke Unterschenkel durch Anstemmen und Druck des rechten Fußes gegen die linke Ferse gestreckt wird, Fig. 1, wobei der linke Unterschenkel den Widerstand leistet (ein wirksames Mittel zu sofortiger Beseitigung des lästigen Wadenkrampfes); oder wenn umgekehrt sich der gestreckte linke Unterschenkel wieder zu beugen strebt, während der rechte Fuß den Widerstand leistet. Auch dieser Art von Freiübungen mit Widerstand werden die Turner, denen dies Buch gewidmet ist, kaum eine besondere Beachtung widmen wollen. Mehr schon wird dies der Fall sein bei denjenigen Übungsformen, wo der Widerstand von einem zweiten, dritten u. s. w. erfolgt.

Fig. 1.

Damit betreten wir einen Boden, auf welchem sich Ling in Schweden, Neumann und Rothstein in Deutschland ein großes Verdienst erworben haben, indem sie jene Übungsformen unter dem Namen „duplizierter" Bewegungen in ein System gebracht, ihren großen Reichtum erschlossen und gezeigt haben, wie gerade solche Bewegungen für Heilzwecke trefflich verwertet werden können. Wenn nun gleichzeitig von dieser Seite her die Wichtigkeit der duplizierten Bewegungen für das Turnen überhaupt viel zu hoch angeschlagen, wenn das „aktive" Turnen, um sich des jenseitigen Ausdruckes zu bedienen, viel zu gering geschätzt worden ist, so darf dies doch nicht abhalten, jenen Übungsformen, soweit ihre Verwertung innerhalb des Gebietes der deutschen Turnkunst zweckmäßig erscheint, die gebührende Beachtung zu schenken. Auf die Sache näher eingehend, ist zunächst zu bemerken, daß, wie bei allem Ringen in engerem Sinne in feindlicher Weise, so auch hier, jedoch in friedlicher Weise zwei gegeneinander wirkende Personen-Gruppen (nicht wie oben etwa nur Muskelkräfte desselben einen Einzelwesens) gedacht werden müssen, sei es nun 1 gegen 1, 2 gegen 1 u. s. w. Für den vorliegenden Fall unterscheiden wir: a) die Person, welche in Leibesthätigkeit treten oder in

sie versetzt werden soll und nennen sie Turner (T.)*), und b) die Person (oder die Personen), welche jene Leibesthätigkeit zu regeln hat, und nennen sie Helfer (H.).**) In der heilgymnastischen Kunstsprache hat man hiefür: Patient oder Gymnast. Jene Leibesthätigkeiten finden nun entweder so statt, daß dem Turner geboten wird, eine gewisse Bewegung auszuführen, während der Helfer solche durch einen verhältnißmäßigen gleichmäßigen, nicht ruckweisen Gegendruck unter entsprechender Hand- (2c.) Anlage („Stöd" der Schweden) bis zu dem Grade behindert, in welchem man die Muskelthätigkeit des Turners zu erregen wünscht; immer aber doch so, daß unter allmählichem, langsamem Nachlassen des Widerstandes die gebotene Bewegung zum Abschlusse gebracht wird. Oder umgekehrt, dem Turner wird eine gewisse Ausgangsstellung bezeichnet und geboten, hierin verharrend, dem Helfer, der ihn durch geregelten Zug oder Druck daraus zu entfernen hat, einen gemessenen Widerstand der Art entgegenzusetzen, daß erst nur allmählich und langsam der Helfer seinen Zweck erreicht. In dem ersten Falle leistet also der Helfer der von dem Turner gewollten Bewegung Widerstand (T. W.). In dem ersten Falle findet eine Zusammenziehung, eine sogenannte dupliziert konzentrische Bewegung, im zweiten Falle eine Dehnung des Muskelgewebes und seiner Umhüllungen unter Rückwirkung auf das Gefäß-System, eine dupliziert exzentrische Bewegung statt; und hierin liegt eben die physiologisch allerdings wohl begründete, wenn auch noch nicht entgültig festgestellte Wirksamkeit solcher „duplizierter" Bewegungen in Krankheitsfällen aller Art. — Um die Form und Art der Ausführung jener Bewegungen den Lesern vollständig klar zu machen, gebe ich zunächst in hinreichender Ausführlichkeit folgendes Beispiel, wonach einige weitere kürzer beschriebene Übungsfälle, die sich diesem anreihen, leicht zu verstehen sein werden. Fig. 2 versinnlicht Bewegungen der gestreckten Arme in wagerechter Haltung zu Halbkreisbogen, darunter zunächst die sogenannte Brustspannung, bei welcher ein Turner und zwei Helfer in Thätigkeit sind. Der in Stirn offen aufgestellten Reihe wird geboten zu je 3 Mann abzuzählen; sodann werden die Dreier-Reihen, bezw.

Fig. 2.

Gruppen von 3 Mann unter einander in Abstand aufgestellt ○○○ ○○○ und endlich wird der mittlere Mann als Turner, der linke Führer der Reihe als linker und der rechte Führer der Reihe als rechter Helfer bezeichnet und für Alle Seitgrätschstellung angeordnet, wobei die Helfer jedoch etwas weniges hinter die Linie treten ○°○○°○. Damit ist die Aufstellung bewirkt. Die Ausgangsstellungen der Beteiligten zur Vornahme der Übungen werden hierauf durch folgende Befehle angeordnet: Turner: Arme in Speichhaltung

*) Bei Ritzsche Nr. 1 oder Subjekt.
**) Bei Ritzsche Nr. 2 oder Objekt.

Vorheben — hebt! Helfer links: die linke Hand greifend zum Zug an das linke Handgelenk des Turners Legen — legt! Die rechte Hand gegenstemmend wider das rechte Schulterblatt des Turners Legen — legt! Helfer rechts: Die rechte Hand greifend zum Zug an das rechte Handgelenk des Turners Legen — legt! Die linke Hand gegenstemmend wider das linke Schulterblatt des Turners Legen — legt! NB. Unter Beachtung des für das hier herrschende Ordnungsverhältnis von innen nach außen würden die Befehle für die Helfer gleichzeitig und abgekürzt so lauten: Beide Helfer, die äußeren Hände greifend zum Zug an die entsprechenden Handgelenke des Turners Legen — legt! Beide Helfer, die inneren Hände gegenstemmend wider die entsprechenden Schulterblätter des Turners Legen — legt! Die Bewegung selbst erfolgt nun auf folgenden Befehl: Helfer, unter entsprechendem Gegendruck wider die Schultern und allmählichem Zurückschreiten zieht die Arme des Widerstand leistenden Turners wagerecht rückwärts — zieht! und: unter widerstandslosem, „passivem" Verhalten des Turners haltet denselben in der Brustspannung — fest! (was etwa 10 Sekunden lang geschehen kann). Helfer Loslassen — los! womit — wenn man nicht etwa umgekehrt dem Turner die Aufgabe stellt, die unter seinem eignen Widerstande zurückgezogenen Arme nunmehr unter Widerstand der Helfer wieder in die Ausgangshaltung derselben wagerecht vorwärts zurückzubewegen, wodurch ein zweiter Übungsfall entsteht — die Übung beendet ist und die Rollen gewechselt werden, so daß auch die Helfer der Reihe nach Turner werden. Die obige Abbildung stellt den Turner und rechten Helfer in der Ausgangs-, den linken Helfer in der schließlichen Aufstellung dar. Die Befehle können — besonders wenn, wie es überhaupt sein soll, die Übung von einer bereits eingeübten Gruppe vorgeturnt worden ist — viel kürzer gefaßt werden. Sie sind oben in voller Ausführlichkeit gegeben, weil damit die Übung selbst zugleich beschrieben werden sollte. Sowie nun in dem so eben beschriebenen Falle der Helfer unter Widerstand des Turners dessen Arme aus der Ausgangsstellung rückwärts zog, worauf der Turner sie unter Widerstand des Helfers wieder vorwärts bewegte, so kann nun auch dem Turner die Aufgabe gestellt werden, aus der obigen Ausgangsstellung seine Arme unter Widerstand des Helfers rückwärts zu bewegen, und nachdem dies geschehen, dem sie wieder vorwärts drückenden Helfer einen Widerstand entgegenzusetzen. Damit wären die vier in dieser einen Ausgangsstellung möglichen Bewegungen der Arme erschöpft, wobei von selbst ins Auge fällt, daß den so eben erwähnten Formen 3 und 4 die Helfer gegen die Schulterblätter des Turners nicht wie 1 und 2 stemmen, sondern durch Handanlage auf die Schultern einen Zug ausüben, der so bemessen sein muß, daß er dem Drucke gegen des Turners Handgelenk die Wage halten muß. Diese Regel hat, da nur durch ihre genaue Befolgung jede Schwankung in der Stellung der Übenden beseitigt wird, allgemeine Geltung und lautet kurz: Zug

und Druck, Druck und Zug müssen sich das Gleichgewicht halten, wozu noch die weitere Regel hinzukommt, daß der Helfer Zug und Druck stets möglichst winkelrecht zur Bewegungsebene der betreffenden Glieder des Turners auszuüben und dabei schonend, nicht aber kneifend und sonst schmerzend, Hand anzulegen hat.

Als einige weitere Übungsfälle aus dem Gebiete der Widerstands-Freiübungen führe ich noch folgende an:

Rumpfdrehung, eine Übung für eine Gruppe von zwei Mann. Die Ausgangsstellung des Turners ist Seitgrätschstellung, Rumpfdrehen links (r.), Stütz der Hände an den Hüften. Die Ausgangsstellung des Helfers ist schräg hinter dem Turner in Seitgrätschstellung mit Handanlegen links an den linken und rechts an den rechten Oberarm des Turners. Aus diesen Ausgangsstellungen sind nun, ähnlich, wie bei den oben beschriebenen Armbewegungen, folgende vier Fälle durchzuüben: a) der Helfer dreht durch Druck der linken und Zug der rechten Hand den Turner rechts, wobei der Turner widersteht, oder b) der Turner dreht von sich aus rechts, wobei der Helfer durch Druck der rechten und Zug der linken Hand Widerstand leistet; und, wenn in der einen oder anderen Weise die halbe Drehung rechts erfolgt ist, dreht c) der Helfer durch Druck der rechten und Zug der linken Hand den Turner wieder links, wobei der Turner widersteht oder d) der Turner vollführt diese Drehung links von sich aus und der Helfer leistet durch Zug mit der rechten und Druck der linken Hand Widerstand.

Unterarm-Beugen und Strecken, als Gemeinübung von Vielen zugleich auszuführen, die sich am besten in Abstand von Armlänge offen im Kreis in Seitgrätschstellung aufstellen und als Turner und Helfer (Nr. 1 und 2) abzählen. Hierauf ist für die Turner Beugung des linken Unterarmes (wobei der Oberarm seine Grundhaltung nicht verläßt), für Helfer Heben des rechten Armes seitwärts wagerecht und Ergreifen des Handgelenkes des neben gereiheten Turners zu befehlen, womit für beide Teile die erforderlichen Ausgangsstellungen gegeben sind, aus welchen nun folgende 2 Fälle geübt werden: a) der Helfer zieht, indem er seinen rechten Arm beugt, den linken Arm des Turners unter dessen Widerstand gerade, oder b) der Turner bewirkt von sich aus diese Streckung, wobei der Helfer den Widerstand leistet. Ein hierauf folgender Wechsel der Rollen bringt sodann c) und d) dieselben Übungen noch einmal im Wechsel der Thätigkeit der Übenden.

Beinheben und Senken seitwärts, eine Übung für eine Gruppe von Dreien. Kreisaufstellung der geschlossenen Stirnreihe, Abzählen von Dreier-Reihen, viertel Schwenkung derselben rechts — schwenkt! Der rechte Führer zugleich als rechter Helfer steht in fester Seitgrätschstellung mit Stütz der Hände an den Hüften; der Mittelmann zugleich als Turner hebt die linke Hüfte samt dem linken Bein, wodurch sein Schwerpunkt rechts fällt, mit dem rechten Arm hängt er sich in den Arm des rechten Helfers zur Befestigung seiner Stellung

ein, die linke Hand stützt er an die linke Hüfte; der linke Führer, zugleich als linker Helfer, macht viertel Drehung rechts, einen Schritt rückwärts, Vorschritt- und Bückstellung unter Anlage beider Hände an das linke Fußgelenk des Turners, womit für Jeden der Gruppe die erforderliche Ausgangsstellung gegeben ist. In solcher (beziehungsweise unter entsprechender Erhebung des linken Helfers zur aufrechten Stellung) sind nun folgende 4 Fälle durchzuüben: a) der Helfer zieht das linke Bein des Turners unter dessen Widerstand seitwärts aufwärts Fig. 3, b) der Turner hebt solches von sich aus unter Widerstand des Helfers, c) der Helfer drückt das gehobene Bein unter Widerstand des Turners abwärts, oder endlich d) der Turner senkt sein gehobenes Bein unter Widerstand des Helfers.

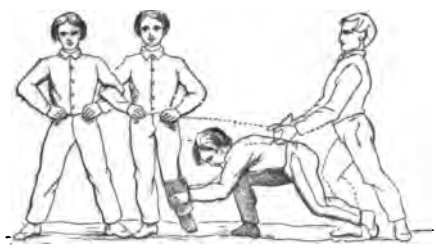


Fig. 3.

Diese Beispiele mögen zu Versuchen auf dem Turnplatze vollständig genügen. Sind sie sorgfältig und richtig durchgeübt, was allerdings bei Anfängern erst nach mehrmaliger Wiederholung wird gesagt werden können, so kann es den Turnern nicht schwer fallen, diese Art der Übung durch beliebige neue Fälle selbständig und ohne besondere Anleitung zu bereichern. Denn alle einfachen Gelenkfreiübungen lassen sich durch Anordnung der erforderlichen Ausgangsstellungen und Handanlagen zu Widerstandsfreiübungen umarbeiten. Außerdem mögen diejenigen, welche an solchen Übungen einen besonderen Gefallen finden sollten, auf das bezügliche Werk von Nitzsche, Die duplizierten Widerstandsbewegungen und deren planmäßige Anwendung im Turnunterrichte, mit Abbildungen, Dresden 1861, hingewiesen sein.

Noch muß bemerkt werden, daß zur Ausführung mancher dieser Widerstandsbewegungen besondere Sitz-, Steh-, Befestigungs- und Lehn-Einrichtungen zur Anwendung kommen. Da dergleichen Apparate aber nur sehr ausnahmsweise auf Volks-Turnplätzen Eingang finden werden, so habe ich mich oben auf solche Übungen beschränkt, welche als eigentliche Freiübungen ohne Gerät ausgeführt werden können.

e. Kampf-Freiübungen.

1. Einleitung.

Wenn unter der Aufschrift Widerstands-Freiübungen oben Übungen betrachtet und beschrieben wurden, bei welchen in weiterem Sinne ein Kampf gegenseitiger Kräfte stattfand, so blieb dieser Kampf doch stets innerhalb gebotener und verabredeter Schranken, er war ein friedlicher. Nicht so bei dem Kampfe von Gegnern, die auf gegenseitige Überwindung, Unschädlichmachung, ja Vernichtung ausgehen. Hier findet

bei der Schulung der Kämpfer, dem „Schulkampf", allerdings zwar auch eine gemessene Verwendung der gegenseitigen Kräfte in friedlicher Weise statt; Zweck des „Kür- oder Freikampfes" ist jedoch stets die gegnerische feindlich gedachte oder im Ernste der Notwehr wirklich feindliche Abmessung der Kräfte, und Ziel die Überwältigung des Gegners durch Sturz auf den Boden oder anderweite Bändigung. Je nach den Mitteln, welche, zur Erreichung dieses Zieles in Anwendung kommen, ergeben sich für die allgemeine Rubrik der Kampf-Freiübungen die Unterabteilungen des Ringens, Schwingens, des Boxens, Fußkampfes und des Rutzens, je nachdem der Gegner durch Wurf auf den Boden (Ringen und Schwingen), Faustschlag und Stoß (Boxen), Tritt (Fußkampf [Savate]) oder gemischte Angriffsweise (Rutz) überwunden wird. Allem diesem, gleichsam als einleitend, voranstellen läßt sich eine Reihe Übungen eigentümlicher Art, die wir als vorbereitende Kampfübungen zunächst betrachten wollen und welchen wir des wünschenswerten Zusammenhanges wegen zugleich auch einige Kampfübungen einreihen wollen, bei welchen Geräte mit in Anwendung kommen; man wird dies wenigstens zweckmäßig finden.

2. Vorbereitende Kampfübungen.

1. Handziehen mit Griff des Handgelenkes. Zwei in weitem Abstande gegeneinander in Stirn aufgestellten Reihen wohl eingeteilter Turner wird durch den Lehrer unter Beiziehung eines Vorturners die vorzunehmende Ringart vorgeturnt und dann, wie folgt, weiter befohlen: a) Beide Reihen gehen auf einen Abstand von 2 Schrittlängen vorwärts — marsch! ; b) durch Auflegen der Hände auf des Nebners Schultern auf Armlänge von der Mitte aus seitwärts rechts und links Öffnen der Reihen marsch! ; c) beide Reihen 1/4-Drehung links — um! ; d) beide Reihen Schrittstellung rechts, so daß die Beine der Gegner sich kreuzen — stellt! ; e) Erheben des rechten Armes und Erfassen des Handgelenkes des Gegners — faßt! Hiermit ist die erforderliche Ausgangsstellung für diese Ringweise hergestellt, und der Lehrer erinnert nun nochmals, mit Bezug auf das voran gegangene Vorturnen der Übung, daß es darauf ankomme, seinen Gegner bis auf eine hinter jeder Reihe vorher bezeichnete Grenze fortzuziehen, daß bei etwaiger beiderseitiger Lösung des Griffes genau an dem Orte, wo solches geschehen, aufs neue die Ausgangsstellung einzunehmen und von dort aus der Kampf fortzusetzen sei, und daß endlich die an den Grenzlinien angelangten Ringer-Paare dortselbst bis zum erklärten Schlusse der Übung zu verweilen und die Ringbahn frei zu lassen hätten. Nach diesem erfolgt der Befehl f) Achtung — los! worauf sofort alle durch Beugen des linken

Kniees (Ausfallstellung links), Neigen des Körpers nach der Seite und Anstemmen der Füße gegen den Boden den Gegner fortzuziehen suchen. Hierzu wird in diesem Falle der Lehrer etwa 15 Sekunden Zeit lassen, die er laut abzählt und dann mit dem Rufe: g) aus! (oder bei großer Zahl der Turner mit einem Zeichen durch das Horn) schließt. Es haben alsdann alle in der gerade innehabenden Stelle zu verweilen, bis ermittelt ist, auf welche Grenze die Mehrzahl gezogen worden ist, wonach sich der Sieg entscheidet. Alsdann: h) Aufs neue Aufstellung der Reihen gegeneinander in Stirn auf weiten Abstand — marsch! worauf dieselbe Übung mit Erfassen des linken Handgelenkes begonnen werden kann. Es würden die Grenzen dieses Buches überschritten werden, wenn für jede der folgenden Übungen eine so ausführliche Anweisung zur Anordnung gegeben werden wollte, wie eben geschehen; vielmehr darf Lehrern und Vorturnern schon zugetraut werden, daß ihnen das gegebene Muster genügt, um darnach auch bei nun folgender kürzerer Beschreibung die Aufstellung zu den Ringübungen zweckmäßig zu ordnen und zu leiten.

2. Handziehen mit Griff der Hand selbst. Nach obigem von selbst verständlich, doch weniger verwendbar, da ein schwächerer Gegner durch Strecken der Hand der Entscheidung des Kampfes leicht ausweichen kann. Besser dient:

3. Das Handhäkeln, wobei die Gegner je ihre 4 Finger zu dem Häkelgriff einhäkeln, und das Fingerhäkeln, wo dies nur mit je einem Finger geschieht. Hier ist derjenige, welcher die Hand oder den Finger schlafft, leicht zu erkennen und als besiegt zu erklären, während, wenn beide in festem Griff verharren, der Zug bis zur Grenze (siehe bei 1) entscheidet.

4. Unterarmziehen, wobei die Ellbogengelenke gegenseitig eingehängt werden.

5. Kürziehen erhält man, wenn alle Griffe frei gegeben sind, wo dann in Form eines Spieles (Zielreißen oder Ziehen) die beiden Parteien sich durch Ziehen der Gegner über eine bestimmte Grenze Leute abzugewinnen haben.

6. Stabziehen (dazu Ringstäbchen, siehe Abschnitt: Turnplatz und Geräte). Die Gegner stehen in Stirn- und Vorschrittstellung, jeder faßt das Stäbchen mit Ristgriff, entweder beide Hände außen oder in der Mitte, oder im Wechsel der linken und rechten Hand. Auch sitzend mit gegen einander gestemmten Füßen, Fig. 1, zu gegenseitigem Aufziehen, wozu zur Erleichterung dieser etwas schwierigen Übung auch ein zusammen geknüpftes Seil dient. Außerdem übt man das Stabziehen an langen Stäben (zur Not dienen auch die Springstäbe), so daß die Gegner in Stirn

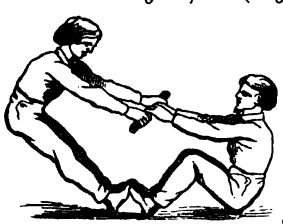


Fig. 1.

stehen und rückwärts ziehen, oder in Stirn nach außen und vorwärts ziehen; oder endlich so, daß dies mit 2 Stäben gleichzeitig geschieht, deren jeder mit einer Hand gefaßt wird. Dabei werden die Stäbe entweder mit gesenkten Armen gehalten oder die Arme werden gehoben und die Stabenden kommen in der Achselhöhle zu liegen.

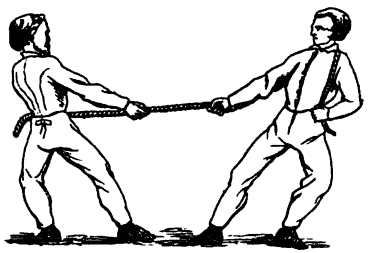


Fig. 2.

7. Seilziehen, zuerst Mann gegen Mann in Stirn gegeneinander stehend, Fig. 2, aber auch Rücken gegen Rücken; dann aber auch besonders als Vielkampf zweier gleich geteilter Parteien, wobei Knoten in dem Seile zweckmäßig sind. Näheres siehe Turnspiele Nr. 9. Anziehend ist auch das Seilziehen über die Rolle, Fig. 3. Hier gilt es,

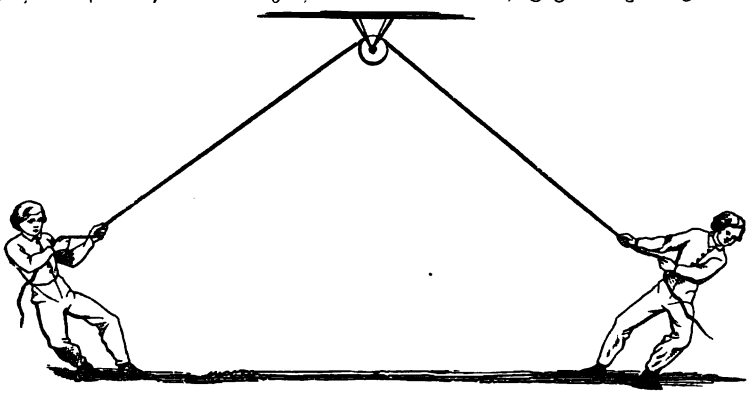


Fig. 3.

den Gegner vom Boden zu lupfen. Ohne vorgängige Warnung darf das Seil nicht losgelassen werden.*)

8. Gurtziehen (auch Nackenziehen), dazu ein Gurt a) zum Anstemmen der Schultern, wenn die Gegner Rücken gegen Rücken vorwärts ziehen; b) zum Anstemmen des Nackens oder Rückens, wenn die Gegner Stirn gegen Stirn rückwärts ziehen. Auch im Liegestand auf allen Vieren als komische Übung vorzunehmen.

9. Schieben. Die Gegner stemmen in Schräg-Vorschrittstellung die gestreckten Arme gegen einander an und suchen sich von der Stelle rückwärts bis zu einer bestimmten Grenzlinie fortzuschieben. Es geschieht dies a) Hand in Hand rechts gegen rechts, links gegen links, gleichhandig mit gestreckten Armen (der Gegner muß zum Weichen

*) Im Gegensatz zu diesem Ziehen am „Hochrolltau" beschreibt Lübeck in seinem „Lehr- und Handbuch der Turnkunst" ein Ziehen an einem über eine Rolle laufendem Tau, welches nur wenig über dem Boden angebracht ist = Tiefrolltau.

oder Armbeugen gebracht werden); b) die eine Hand gegen die rechte (linke) Achsel des Gegner gestemmt, die andere dessen linken (rechten) Oberarm fassend; mit beliebiger Änderung des Griffes als Kürschieben.

10. Stabschieben. Geschieht zur Not mit dem gewöhnlichen 3 Meter langen Stabe, besser aber mit besonderen Krückenstäben, wie dies nebenstehende Holzschnitte versinnlichen, wo Fig. 4 den Stab und Fig. 5 die Stellung der Kämpfer zeigt. Auch Stäbe von 3 Meter Länge oder Springstäbe dienen dazu. Alsdann ist die Ausgangsstellung der Gegner, wie Fig. 6 veranschaulicht, z. B. beim Schieben rechts ; stemmt die rechte Hand mit der inneren Handfläche gegen das Ende des Stabes, die linke Hand ergreift denselben 1 Meter von da nach der Mitte hin. Schräge Auslage und Fortschieben des Gegners. Wird in ähnlicher Weise auch in umgekehrter Stellung der Gegner als Rückwärtsschieben und endlich auch mit 2 Stäben vor- und rückwärts geübt.

Fig. 4.

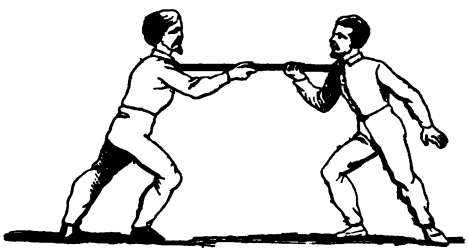


Fig. 5.

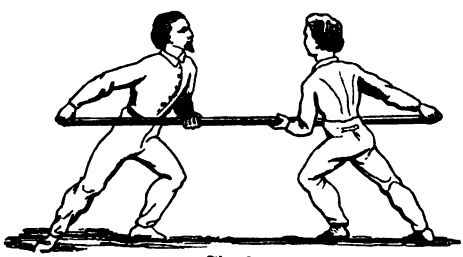


Fig. 6.

11. Ziehen wie Schieben kann auch im Stande auf einem Beine, hinkend, geübt werden.

12. Ziehschieben. Seitschrittstellung der Gegner wie im vorstehenden Grundriß, die inneren Füße werden mit der äußeren Fußkante gegen einander gestellt, Fig. 7. Die rechten Hände in Gabelgriff und Speichhaltung. Aus dieser Ausgangsstellung gilt es nun den Gegner durch Zug oder Schub heraus zu bringen; wer einen seiner Füße von der Stelle hebt oder wer fällt (ein Fall zum Liegestand auf den beiden unverrückten Füßen und der linken Hand ist gestattet), gilt für besiegt; oder es wird bestimmt, daß die äußeren Füße den Platz verlassen dürfen und nur die inneren Füße ihre Stellung fest behaupten müssen, oder umgekehrt, daß die äußeren standfest bleiben und die inneren ihren Platz verlassen dürfen.

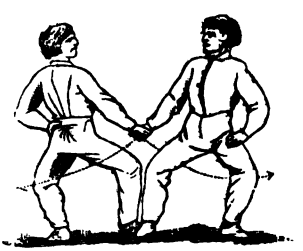


Fig. 7.

13. Sitzschieben. Die Gegner setzen sich, Stirn gegen Stirn, mit gegen die Brust gezogenen Knieen, so gegenüber, daß sie sich mit den Fußspitzen berühren. Die Arme haben die Knieen umfaßt und die gefalteten Hände befinden sich vor den Schienbeinen. Ein Stab ist zwischen den Armen und Kniekehlen hindurch geschoben. Durch Stemmen der Fußsohlen gegeneinander sucht man nun schiebend ein Rückwärtsfallen des Gegners zu veranlassen. Als besiegt gilt auch derjenige, welcher den Handgriff aufgiebt.

14. Überdrehen. Zwei Gegner legen sich mit entgegengesetzter Gesichtsrichtung rücklings und lang ausgestreckt so auf die Erde, daß sie sich mit der gleichseitigen Schulter berühren und ein Arm in den andern einhaken kann. Indem sie nun beide die äußeren Beine gestreckt schräg nach innen (auf den Gegner zu) erheben, suchen sie das Bein des Gegners von hinten her zu fassen und den Gegner durch kräftigen Druck zum Überdrehen zu bringen. Die Übung wird auch mit den inneren Beinen ausgeführt; das Beinheben muß schwunghaft ausgeführt werden.

15. Armgreifen. In mehrfacher Form zu üben, z. B. der zu Ergreifende hat den rechten Arm auf den Rücken zu legen, den linken aber, auf welchen es der Gegner abgesehen hat, frei und offen, doch nicht über wagerechte Höhe zu tragen; mit dem linken Fuß ist ihm freie Bewegung zu jeder Schrittstellung gestattet, dagegen gilt er für besiegt, wenn er mit dem rechten Fuß von der Stelle rückt (Drehung auf demselben ist natürlich erlaubt). Der Angreifende hat mit beiden Armen sich nun des linken Armes seines Gegners zu bemächtigen; gelingt dies und hält er ihn so lange fest, bis 10 Sekunden abgezählt sind, so ist er Sieger.

16. Armfesthalten. Umgekehrt kann auch geordnet werden, daß der eine freiwillig seinen linken (rechten) Arm dem Gegner überliefert und unter Beobachtung der bei 12 angegebenen Stellung auf ein gegebenes Zeichen sich zu befreien hat. Gelingt dies innerhalb 10 bis 15 Sekunden, dann ist er Sieger.

Auf Seite 221 sollen noch einige vermischte Kampfarten angeführt werden.

3. Ringen (Deutschland).

Wir haben, gleichsam als Einleitung für weiter entwickelte Künste des Ringkampfes (worüber mehr in den folgenden Abschnitten des Schwingens und Kür-Ringens), unter obiger Aufschrift das Ringen voran gestellt, wie es im allgemeinen in Deutschland unter Turnern und sonst Brauch ist. Einer unserer Volkseigentümlichkeiten entsprechend, die überall gern theoretisiert, systematisiert und schulmeisterlich nach schulgerechten Formen sucht, kennzeichnet sich das deutsche Ringen durch eine gewisse Beschränkung seiner Mittel des Angriffs und der Verteidigung. Darüber hinaus hat man lange (wohl hier und da noch?) überhaupt kein anständiges und berechtigtes Ringen anerkennen wollen.

Dies hat sich jedoch in neuerer Zeit merklich gebessert, so zwar, daß man ziemlich allgemein anerkennt, wie die beschränkten Mittel des sogenannten deutschen Ringens nicht ausreichen, wenn es sich um wirklich ernstliche, und nicht etwa nur um schulgerecht pedantische Entscheidungen eines Kampfes handelt. Dies hindert jedoch nicht, so wie hier geschieht, dieser einfachen gediegenen Ringweise nm so mehr eine besondere Betrachtung zu widmen und diese in erste Linie zu stellen, weil ihre einfache Schule vorzugsweise geeignet ist, den Anfänger in die Kunst des ausgedehnteren, an Mitteln überreichen Ringens stufenweis einzuführen, welches als Ziel in einem nachfolgenden Abschnitte unter dem Namen „Kür-Ringen" näher betrachtet werden soll. Kür nehmen wir indes hier in dem Sinne frei gestellter Wahl der Mittel, nicht aber so, als ob das Kür-Ringen eine Schule nicht kenne, wie denn auch das deutsche Schulringen innerlich der ihm vorgeschriebenen Grenzen in freien Gängen des Kampfes ein Kür-Ringen wird.

1. Ring-Auslage (Ausgangsstellung) zur Lauer auf Angriff und Verteidigung. Breit stehend, Beine zurück, Oberleib vor, Arme erhoben (Fig. 1) oder gesenkt (Fig. 2), tief gegen den Gegner. Zur Einübung dient folgende Reihe von Befehlen, nachdem zuvor zwei Reihen nach Größe und Kraft in Gegner-Paare geteilt und mit Reihe I und II bezeichnet worden sind. Beide Reihen — Achtung! Schrittstellung schräg links (rechts) vorwärts — stellt! Die Kniee beugen — beugt! Arme zur Ringauslage heben — hebt! womit letztere hergestellt ist. Sodann: Mit Sprung in die Grundstellung zurückspringen springt! geschieht in einer Taktzeit; aus der Grundstellung in die Auslage springen — springt! und schließlich nochmals mit Sprung in die Grundstellung zurück springen.

Fig. 1.

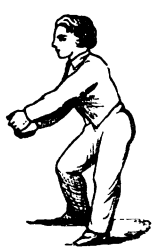


Fig. 2.

2. Halber und ganzer Griff. Zunächst wird hier vorgeturnt, wie bei halbem Griff, Fig. 3, die Gegner sich so umfassen, der eine Arm unter der Schulter, der andere über derselben zum Fassen der Hände im Flecht- oder Gelenkgriff auf dem Rücken des Gegners greift, während bei dem ganzen Griff, Fig. 4, beide Arme unter der Schulter durchgreifen. Sodann werden in ähnlicher Weise, wie oben bei der Ringauslage, die beiden Reihen I und II auf diese Griffe in Gemeinübung eingeschult.

Fig. 3

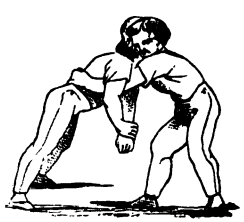


Fig. 4.

3. Heben. Es kommt hierbei darauf an, zu zeigen, wie durch Heben (vom Boden lupfen) des Gegners dieser der Herrschaft über das Gleichgewicht entäußert und dadurch in unsere Gewalt gebracht werden könne. Zur Einübung folgende Befehle: Beide Reihen Achtung! Reihe I zur Ring-Auslage Springen und den linken Arm Hochheben — hebt! Reihe II in Ring-Auslage Springen — springt! Reihe II den Gegner mit halbem Griff, rechter Arm unten, Fassen — faßt! Reihe I den linken Arm über die rechte Schulter der Gegner Senken — senkt! Beiderseits ist dadurch die Ausgangsstellung zum Ringen in halbem Griffe rechts hergestellt. Nunmehr weiter: Reihe II hebt die Gegner, die solchem keinen Widerstand leisten dürfen, drei ꝛc. mal auf und stellt sie wieder nieder — hebt! nieder! Hierbei ist zu erklären, wie beim ernstlichen Schulringen dem Heben durch Rumpfbeugen vorwärts vorgebeugt, und — wäre es dennoch gelungeu — durch Grätschen der Beine, darauf folgendes Knicken oder Werfen erschwert werden könne. Versteht sich, daß ebenso auch das Heben in halbem Griffe links, so wie im ganzen Griffe gezeigt und geübt werden muß.

4. Knicken. Am besten im ganzen, weniger sicher im halben Griffe kann man nach gelungenem Heben des Gegners und dabei etwas rückwärts schreitend, denselben durch senkrechtes Niederschmettern auf die einknickenden Knieen rückwärts zu Fall bringen oder „knicken."

5. Werfen. Da nur ein verhältnißmäßig schwacher oder ungeübter Gegner sich wird knicken lassen, so wird in der Mehrzahl der Fälle die Entscheidung durch Werfen des Gegners herbeigeführt. Dies geschieht im Stande, besser aber nach gelungenem Heben des Gegners a) im ganzen Griff gleichmäßig nach der rechten wie nach der linken Seite, b) im halben Griff rechts, vorzugsweise nach der linken und c) im halben Griff links vorzugsweise nach der rechten Seite.

Knicken und Werfen werden ähnlich wie beim Heben beschrieben ist, anfänglich ohne Widerstand des Gegners zum Schein, dann erst mit Widerstand ernstlich geübt.

6. Griff Abgewinnen. Insofern nicht etwa ein ernstlicher Gang des Schulringens statt aus der freien Ausgangsstellung (Fig. 1 oder 2) in übereingekommenem gleichem Griff begonnen wird, (was jedoch nur dann zu geschehen pflegt, wenn die Gegner durchaus nicht zum Griff gelangen können), gilt es, sich kämpfend den möglichst vorteilhaften Griff abzugewinnen. Dies geschieht durch gewandtes An- und Abgehen, Scheinbewegungen, Griff nach den Händen und Armen u. s. w. Einmal in einen der unter 2 beschriebenen Griffe gelangt, sollte, streng schulmäßig verfahren, bis zur Entscheidung des Kampfes darin verharrt werden. Doch wird man es auch nicht als einen Verstoß gegen die deutsche Schule betrachten können, wenn sich Ringerpaare auch während des Kampfes noch Griffwechsel gestatten. Wie die vorhergehenden Übungen, so wird auch das Abgewinnen des Griffes, nachdem solches durch den Lehrer mit einem gewandten Vorturner gezeigt worden ist, auf Befehl als Gemeinübung betrieben.

7. Halber Ringkampf. Nach obigen vorbereitenden Übungen kann zu eigentlichen Gängen im Ringen geschritten werden. Man unterscheidet dabei halben Ringkampf, wobei ein Gang durch Wurf des Gegners überhaupt (so daß schon die Berührung der Erde mit irgend einem Körperteile, Füße natürlich ausgenommen) oder auf beide Schultern (die gewöhnlichere Form) nach voraus gegangener Verabredung beendet ist, und

8. ganzer Ringkampf, wobei der Gegner nicht allein auf den Rücken zu Boden geworfen, sondern auch noch eine Zeit lang (3 bis 5 Sekunden genügen) in dieser Lage festgehalten werden muß, um für vollständig besiegt zu gelten. Daraus läßt sich

9. der Liegekampf entwickeln, wobei es eben die Aufgabe ist, einen auf dem Rücken liegenden Gegner am Umdrehen und Aufstehen zu hindern oder einen auf dem Bauche liegenden Gegner zur Lage auf dem Rücken zu drehen.

Alle Gänge geordneten friedlichen Kampfes — und dies gilt in gleicher Weise von dem Ringen, wie Schwingen, Faust- und Fußkampf — werden mit einem brüderlichen Handschlag eröffnet und geschlossen. Und so, wie so eben bei 7 und 8 geschehen ist, muß vorher Schwung, Stoß, Schlag oder Tritt bestimmt sein, durch welchen man den Kampf als entschieden und damit einen Gang beendigt wissen will. Erst nach einer Pause darf ein neuer Gang beginnen. Lehrer, Vorturner oder sonstige sachverständige Vertrauensmänner dienen als Schiedsrichter.

Man vergleiche übrigens auch Teil I, 10. Abschnitt, 13.

Wir verweisen an dieser Stelle auch auf eine neuerdings von Dr. E. Witte herausgegebene und von Ed. Strauch in Leipzig verlegte Arbeit „Deutsches Ringbüchlein". Eine Anweisung zum Betriebe des Ringens in Schulen und Turnvereinen.

4. Schwingen (Schweiz).

Während es bei der in dem vorhergehenden Abschnitte unter der Aufschrift „Ringen" beschriebenen, vorzugsweise in Deutschland üblichen, Kampfesweise hauptsächlich darauf ankam, den Gegner aus dem festen Stande mit Kraft zu bewältigen und zu werfen, geht der Schwinger darauf aus, denselben mehr hebend (lupfend, daher auch Hosenlupf) und in gewandtem Schwung zu besiegen. Dazu bedarf es fester Griffpunkte in der Bekleidung des Gegners, welche das deutsche Schulringen nicht zuläßt. Solche werden durch Anlage besonderer weiter Hosen (auch über die gewöhnliche Kleidung zu ziehen) von starkem Zwillich mit Gurt um die Hüften und zu einem Wulst (dem sogen. G'stöß) über den Oberschenkeln aufgerollt, hergestellt. Statt dessen dient jedoch auch ein gewöhnlicher Lederriemen mit sicherer Schnalle als Gurt und ein kleiner, wohl gepolsterter Riemen um die Oberschenkel. In der Regel gestattet das deutsche Schulringen, so wie

selbstverständlich auch jedes Kür-Ringen, ein beliebiges An- und Abgehen zur Abgewinnung des Griffes. Dies ist bei dem in der Schweiz üblichen Schwingen nicht der Fall. Es setzt vielmehr einen bestimmten Griff, gleichsam eine Ausgangsfassung der Art fest, daß die linke (rechte) Hand den Wulst, die rechte (linke) den Gurt des Gegners faßt. Abgesehen von dieser einzigen Beschränkung tritt jedoch wieder bei dem Ringen selbst eine große Freiheit ein, indem nicht allein im Laufe des Kampfes beliebige Verwechslungen und Veränderungen der Ausgangsgriffe gestattet sind, sondern auch die Verwendung der Beine im weitesten Umfange als Stellen, Haken und Schlagen unverwehrt ist.

Nach beiderseits genommenem Griff und eingenommener vorher bestimmter Ausgangsstellung (entweder stehend, Fig. 1, knieend oder gemischt) beginnt der Kampf mit dem „Dussen", das heißt Ablauern der Vorteile für die Ausführung der vielen Ringekünste, von denen Schärer in seiner trefflichen Anleitung zum Schwingen, Bern 1864, 18 der hauptsächlichsten genau beschrieben hat, welche wir unsererseits jedoch nur ganz kurz vorführen können, den Lesern, welche näher auf die Sache eingehen möchten, es überlassend, bei Schärer an der Quelle unmittelbar zu schöpfen. — Ein Gang wird, ähnlich wie bei dem deutschen Ringen, dadurch entschieden, daß einer der Kämpfer auf den Rücken, Nacken oder die Hinterbacken geworfen worden ist.

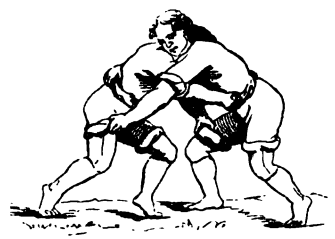


Fig. 1.

1. Der linke Hüftschwung (Kurzziehen). Kurz Anreißen des Gegners und rechts auf den Rücken Werfen (Ausleeren).

2. Der rechte Hüftschwung (Letz). Kurz Anreißen des Gegners und links über die rechte Hüfte Werfen.

3. Der linke äußere Hakenschwung (Gammen). Kurzer Anzug, Schlag der rechten an die linke Ferse des Gegners; schneller und kräftiger Druck der rechten Schulter auf die linke des Gegners, und dieser wird rückwärts geworfen.

4. Der linke äußere Hakenschwung. Anzug: Das rechte Bein stellt sich (kreuzend) von außen um das rechte des Gegners, welcher durch Druck mit der rechten Schulter nach links über das gestellte Bein geworfen wird.

5. Der linke innere Fußhakenschwung. Umschlingen von innen des linken Beines des Gegners mit dem rechten; Drehung rechts auf dem linken Fuß und Fall beider nach rechts, Fig. 2.

Fig. 2.

6. Der rechte innere Fußhakenschwung. Hier wird mit dem linken Beine das rechte des Gegners umschlungeu, dann Drehung links auf dem rechten Fuß und Fall beider nach links.

7. Der Kniehebschwung. Heben des Gegners mit Ruck auf das rechte Knie, ihn durch Stoß auf die linke Hüfte Laden und mit dem linken oder rechten Hüftschwung (1.) denselben Werfen.

8. Der Knieüberschwung (Knieſtich). Dem mit geschlossenen Knieen zum Kniehebschwung anrückenden Gegner wird mit dem rechten Knie ein Schlag von außen auf das linke Knie (Stich ins Knie) versetzt und er nach rechts über das Knie gestürzt.

9. Das Kreisschwingen (Fleutischwung). Hoch Auflupfen, rechts im Kreise Wirbeln und rechts hin auf den Rücken Werfen des Gegners.

10. Der Kniekehlenschwung (Tätsch). Schlag oder Griff mit der rechten Hand in die linke Kniekehle (Fußschwung, wenn der Griff nach dem Fuß stattfindet) und Umstoßen des dadurch aus dem Gleichgewicht gebrachten Gegners zum Fall auf den Rücken.

11. Der Flankenschwung. Aus Knieſtellung wird durch sprungartige Seitenbewegung dem Gegner die rechte Flanke abgewonnen und derselbe gezwungen, mit den Händen Stütz auf der Erde zu nehmen, Fig. 3. Dies sogenannte Abstechen ist indes nur die Einleitung zu den 6 verschiedenen Arten des Flankenschwungs, die Schärer beschreibt und die mit Blitzesschnelle folgen müssen, um den Gegner vollständig zu besiegen: a) mit Griff in beide Wulste kopfüber oder seitüber Werfen, b) mit Griff in den Gurt und Spalt Aufheben und rechts auf den Rücken Werfen, c) mit Griff nach dem linken Arm und dem rechten Oberschenkel links Umwerfen, d) von hinten mit Griff nach dem rechten Oberschenkel Aufheben und kopfüber Werfen, e) die rechte Hand behält während des Abstechens Griff im Gurt, Griff nach dem rechten Oberschenkel, wagerecht Heben und um die Längenaxe drehend Werfen, f) wie bei e beginnend, doch mit dem linken Hüftschwung endend.

Fig. 3.

12. Der Überschwung. Links den Gegner umschreitend und das rechte Bein kreuzweis hinter dessen rechtes Bein setzend, faßt man ihn gleichzeitig (den Ausgangsgriff verlassend) mit der rechten Hand am Gurt. Hieran anschließend 3 verschiedene Arten des Werfens: a) ähnlich wie 11 b, b) und c) im Falle es dem Gegner gelungen, den Angreifer zu lupfen, Umschlingen seines rechten Beines mit dem eignen rechten Bein nnd nach hierauf erfolgtem Abstellen gewandte Gelegenheits-Schwünge bei erneuertem Angriff.

13. und 14. Gegenschwünge des Überschwungs.

15. Der Armschwung (Bodenletz). Knieend, Ergreifen des rechten Ellenbogengelenkes mit Zug nach innen mit der linken Hand und Fassen und vom Boden Wegziehen des rechten Oberschenkels des

Gegners mit der rechten Hand; Augenblicks rechts Drehen und der Gegner liegt auf dem Rücken.

16. Der Nackenschwung (Ankenstich). Sprung links in die rechte Flanke des Gegners, der den linken Griff verliert, während er durch Druck in den Nacken mit der rechten und Heben am Wulst des rechten Beins mit der linken Hand über seine linke Schulter geworfen wird, Fig. 4.

17. Der rechte Beinhebschwung. Anreißen und Umfassen des rechten Oberschenkels des Gegners, der dadurch gehoben wird, mit beiden Händen. Griff mit der rechten Hand im Genick und im Schwung kopfüber Werfen.

Fig. 4.

18. Der Hochschwung. Aufheben wie 17, die Hand los und Griff in den linken Wulst des Gegners, im Staud Drehung links und Wurf des Gegners im weiten Schwunge nach rechts zu Boden. Fig. 5 zeigt diesen Meisterschwung, durch den s. Z. der auch dem Verfasser wohl bekannte sogen. Schwingerkönig Hans Ulrich Beer eine in dem Munde des Schweizervolkes noch forterbende Berühmtheit erlangt hat.

Fig. 5.

Versteht sich, daß die Ringerkünste und Schwingarten des Hosenlupfens bei der Anwendung vielfach in einander übergehen, und daß es dagegen wieder ebenso viele Verteidigungskünste giebt. Stehend, gebückt, knieend, ja liegend, besonders aber lupfend vom Boden und in wirbelndem Schwunge den hochgehobenen Gegner drehend bewegt sich der Kampf. Wo auf den Ringstätten der Turnplätze das Schwingen in Aufnahme kömmt, führt die öftere Übung von selbst zur Ausführung aller der Listen, Gegenlisten und Geschwünge, deren ausführliche Beschreibung kaum mehr als einen theoretischen Wert haben dürfte.

5. Kür-Ringen.

Wenn bei dem schulgemäßen wie freien Kür-Ringen, mit Ausnahme von Schlag, Stoß und Tritt, sowie aller gefährlicher und unanständiger Griffe, die größte Freiheit in der Wahl der Mittel zur Besiegung des Gegners gestattet ist, so trifft es deshalb doch noch lange nicht der Vorwurf der Rohheit und Ungebundenheit. Im Gegenteil erheischt es gerade eine recht gründliche kunstgerechte Vorbereitung

wozu es die Elemente teils aus vernünftiger wissenschaftlicher Betrachtung des Gegenstandes, teils aus der vorhandenen Praxis in weitestem Sinne schöpft. Jakob Happel gebührt das Verdienst, in diesem Sinne mit seinem Werke über das Freifechten, Leipzig 1865, Bahn gebrochen zu haben, während uns Wassmannsdorff in einem besonderen Werke mit der Ringkunst des deutschen Mittelalters (mit der Abbildung von 119 Ringerpaaren von Albrecht Dürer), Leipzig 1870, bekannt gemacht hat. Ganz besonders gute Dienste aber wird der ringlustigen Turnerschaft Birmann's Anleitung zum Ringen, Aarau 1870, und mehr noch E. Zschokke und W. Roßhard, schweizerisches Ringbüchlein. Zürich 1887 (Rud. Lion, Hof), leisten. Wenn aber schon in einer Schrift, die das Kür-Ringen als Spezialität behandelt, die Beschreibung der unendlichen Zahl der möglichen Griffe und Gegengriffe, Listen und Gegenlisten u. s. w. kaum thunlich (oder auch nur praktisch nützlich) erscheint, wie viel weniger noch in dem knapp zugemessenen Rahmen eines allgemeinen Volks-Turnbuches. — Wir begnügen uns daher mit dem für die Praxis notwendigsten. Voran stellen wir demgemäß eine Reihe von Grundsätzen und Regeln, deren Kenntnis und richtige Anwendung in allen Fällen des Angriffs und der Verteidigung sich erfolgreich bewähren wird.

1. Bevor man mit einem Gegner näher anbindet, forsche man durch Scheinbewegungen den Grad seiner Kampftüchtigkeit aus; überhaupt schätze man keinen Gegner gering.

2. Einen in Masse und Kraft überlegenen Gegner lasse man sich nicht fest auf den Leib rücken, sondern suche ihn durch List und Gewandtheit zu besiegen.

3. Man suche immer zu verhindern, daß uns der Gegner mit ganzem Griffe zu fassen vermag.

4. Einen leichten, schwächeren, dabei aber listigen und gewandten Gegner suche man zuvörderst fest zu packen, worauf bei baldiger Erschöpfung seiner Kraft der Fall nicht ausbleiben kann.

5. Durch Scheinangriffe (Finten) verberge man seine wahren Absichten bis zum günstigen Augenblick.

6. Den Schwächeren und Kleineren greife man durch Griff um die Brust an, um ihn zu lupfen (vom Boden aufzuheben) und so zu stürzen.

7. Dem Stärkeren und Größeren falle man mit Gewandtheit in die Beine; ist das Untergestell nur aus dem Schwerpunkte verrückt, so stürzt auch der Oberbau.

8. Im allgemeinen gehe man tief gegen den Gegner an und entziehe ihm jede Gelegenheit zu günstigen Griffen nach Armen und Beinen.

9. Auch nach genommenem Griff und Bruſt gegen Bruſt mit dem Gegner halte man ſich tief.

10. Der Stand ſei eine ziemlich ſtarke Schrägſchrittſtellung; je breiter die Standfläche, deſto ſicherer der Stand.

11. Bei dem Angriffe von 2 oder mehr Gegnern ſuche man ſich den Rücken zu decken oder durch Behendigkeit einen nach dem anderen unſchädlich zu machen.

Ein nach obigen Grundſätzen gut eingeturnter Ringer wird auch nicht verlegen ſein, wenn es ſich in ernſtlichem Streite um Fauſt- und Fußkampf handelt.

Mit Bezug auf das bereits in den vorangegangenen Abſchnitten Gegebene folgt nunmehr eine gedrängte Zuſammenſtellung derjenigen Angriffsmittel, welche beim Kür-Ringen hauptſächlich in Betracht kommen, unter erläuternder Hinzufügung darauf bezüglicher Gänge, wozu die Abbildungen aus der engliſchen Bearbeitung dieſes Volksturnbuches (E. G. Ravenstein's and John Huley's handbook of Gymnastics and Athletics. London 1867) entnommen ſind. Das dort beſchriebene Cumberland-Ringen ſowohl, wie das von Schweizer auf dem Londoner Turnplatz mit ſo ſchönem Erfolg eingeführte Loose Wrestliug (Frei-Ringen) iſt mit dem, was in vorliegendem Werke allgemein als Kür-Ringen aufgefaßt iſt, ſo nahe verwandt, daß eine beſondere, getrennte Betrachtung dieſer beiden Ringarten entbehrlich ſchien.

1. Ring-Auslage (Ausgangsſtellung). Dieſe ſtimmt mit derjenigen überein, welche beim Schulringen beſchrieben und dort Fig. 1 und 2 abgebildet iſt. Daß es jedoch unverwehrt iſt, in beliebiger anderweiter Ausgangsſtellung den Angriff abzuwarten oder zu machen, z. B. knieend, wie wir dies ja ſchon bei dem Schwingen geſehen haben, iſt ſelbſtverſtändlich.

Fig. 1.

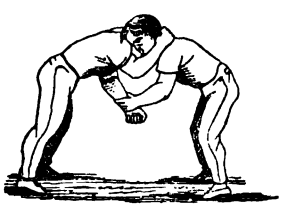


Fig. 2.

2. Griff. Zu dem halben und ganzen Griff des Schulringens (ſ. daſelbſt Fig. 3 und 4) tritt zunächſt noch der bei dem Schwingen, Fig. 1, abgebildete Schwingergriff, ſofern die Bekleidung des Gegners Anhaltspunkte dafür bietet. Den Griff (the Hold) der Cumberländer zeigt Fig. 1, den Griff der Schweizer'ſchen Schule Fig. 2. — Irgend welche dieſer Griff-Ausgangsſtellungen kann für den Beginn eines Ganges übereinkunftsmäßig gewählt, es kann aber auch,

und mehr dem Wesen des Kür-Ringens entsprechend, die Wahl frei gelassen werden. Es gilt sodann, sich den vorteilhaftesten Griff zu erkämpfen.

3. Heben und Werfen (Knicken). Das Heben des Gegners, in der Absicht ihn zu werfen, gewinnt bei dem Kür-Ringen durch die Gestaltung der Griffe nach den Armen und besonders nach den Beinen eine vermehrte Bedeutung. Wie schon in einfachster Weise ein kräftiger Ringer seinen Gegner heben und im Kreise schwingend zu Fall bringen kann, zeigt Fig. 3 (der Buttock der Cumberländer); bei Fig. 4

Fig. 3.

Fig. 4.

Fig. 5.

(Cross-Buttock mit Rückengriff), 5 (Cross-Buttock mit Nackengriff) und 6 (Schulterwurf) gestaltet sich das Heben zu einem „Aufladen", wie die Schweizer sagen würden, worauf dann das „Ausleeren" nicht lange auf sich warten läßt. Bei gehöriger Raschheit des Angriffs mag auch ein Heben und Werfen gelingen, wie es Fig. 7 zeigt.

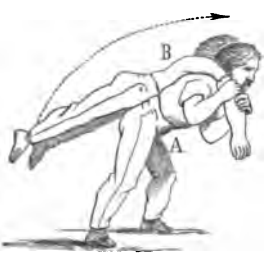


Fig. 6.

Fig. 7.

— Eine zweckmäßige Ringvorübung ist das Heben eines durch Schlaffhalten und Einziehen des Rückens Widerstand leistenden Gegners, wobei gesiegt ist, wenn dessen beide Füße gleichzeitig vom Boden gelupft sind.

4. Das Beinstellen (das Werfen über das Bein, Tripping up der Engländer). Dasselbe geschieht in mehrfacher Weise, läuft aber immer darauf hinaus, daß man das eigene Bein so hinter das betreffende Bein des Gegners stellt, daß er, unter entsprechendem Nachschub, darüber hin zum Sturze gebracht werden kann. Im gewöhnlichen Leben verbindet sich mit dem Beinstellen der Begriff einer falschen Hinterlist. Bei offener Ringekür trifft dies nicht zu. Auch ist es

hier nicht sowohl das Stellen des Beines, als vielmehr das Werfen des Gegners über dasselbe, wobei das ganze Bein bis zur Hüfte mit in Betracht zu ziehen ist, die Hauptsache. Beispiele dieser Kampfweise geben Fig. 8, 9 und 10.

Fig. 8.

Fig. 9.

Fig. 10

5. Das Beinschlagen (der Haken, Lock der Engländer) geschieht ähnlich wie das Beinstellen, jedoch nicht sowohl als Schritt wie jenes, sondern als ein Schlag wider des Gegners Wade, Kniegelenk oder Schenkel und zwar je nach Umständen von außen, Fig. 11 (hank oder back-heel der Engländer), von innen (zwischen den Beinen durch), Fig. 12 (back-hank), und kreuzschlagend. Selbst nach

Fig. 11.

Fig. 12.

Fig. 13.

geschehenem Heben des Gegners kann es zu dessen vollständiger Besiegung noch wirksam angewendet werden, wie Fig. 13 (the left leg Hipe), zeigt.

6. Das Beinschlingen geht aus dem Beinschlagen in der Art hervor, daß das angehakte Bein des Gegners gleichzeitig mit dem Unterschenkel und Fußgelenk umschlungen wird, was allerdings mit Blitzesschnelle und zu gelegener Zeit geschehen muß, um darüber nicht selbst zu Fall zu kommen. Fig. 14 (the left leg stroke) giebt hiervon ein Beispiel. Vergleiche auch in dem Abschnitte Schwingen Fig. 2, wo sich der ganz besonders auf dem Beinschlingen beruhende Fußhakenschwung abgebildet findet.

Fig. 14.

7. Beingreifen (Laying hold of the legs der Engländer). Griffe mit den Händen nach des Gegners Bein, wodurch in Verbindung mit einem raschen unvermuteten Drucke wider dessen Brust oder Arm sein Fall herbeigeführt wird. Siehe als Beispiel Fig. 15.

Fig. 15.

7. Arm- und Handgreifen. Bei dem Schul-Ringen sind Griffe nach den Armen des Gegners nur in sofern gestattet, als solche geeignet sind, zur Abgewinnung des Griffes Blöße zu verschaffen. Das Kür-Ringen geht auch hierin weiter, indem es sich der bemächtigten Arme des Gegners als Hebel bedient, um ihn aufzuladen (vergl. Fig. 16 den Beginn und weiter oben Fig. 6 den Fortgang eines Schulterwurfes) und über das Bein zu werfen, wie in Fig. 17 geschieht, u. s. w.

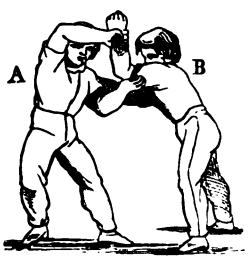


Fig. 16.

Fig. 17.

9. Griff über den Nacken. Auch dieser von pedantischen Ringern der spezifisch deutschen Schule lange verpönte Griff hat vor den Kür-Ringern mit Recht Gnade gefunden, ja ist sogar als Kampf-Ausgangsstellung empfohlen worden (vergl. oben bei 2 die Fig. 2). Ein Beispiel seiner Anwendung giebt Fig. 18 (the head „in chancery"), wo er den Übergang zum Cross-Buttock (Fig. 4) bildet.

Fig. 18.

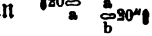
Die Verwendung der Elemente des unter obigen 9 Nummern gegebenen Stoffes auf dem Turnplatze nach Maßgabe der in dem einleitenden Abschnitte 3 vom Ringen in engerem Sinne gegebenen Anleitung wird dem Lehrer und Vorturner nicht schwer werden, welcher die Wichtigkeit des Ringens erkannt und ihm in Theorie und Praxis eine etwas eingehendere Aufmerksamkeit erwiesen hat, als es gewöhnlich zu geschehen pflegt.

6. Boxen (England).

Zweck und Ziel des Boxens ist, den Gegner durch Stoß und Schlag mit geballter Faust zu bekämpfen. Im Hinblick auf die zeitweilig in England bis auf's Blut, ja auf's Leben stattfindenden Wett-Boxereien ist diese Kunst in üblen Ruf gekommen. Gleichwohl schließt sie so viele der Wehrbarkeit des Mannes dienende Elemente in sich,

daß wir uns gedrungen fühlen, für ihre Einführung bei den deutschen Männer-Turnvereinen nachstehend einige Andeutungen zu geben. Ausführlicheres lese man nach in E. G. Ravenstein's and John Huley's handbook of Gymnastics and Athletics, in Band IX der Jahrbücher der deutschen Turnkunst, wo H. O. Kluge eine gute Anleitung giebt, und endlich bei Happel, das Frei-Fechten. Beide letztere Autoren irren jedoch darin und weichen von der in England bewährten Praxis ab, wenn sie für das Schulboxen die unbedeckte Hand oder wie Kluge für das Kürboxen gewöhnliche Fechtstulpen für ausreichend halten. Vielmehr müssen die Stöße und Schläge gleich anfänglich mit geballter Faust geübt und mit ziemlicher Wucht gegeben werden, will man anders sich nicht verwöhnen.

1. Ausstattung. Sobald die vorbereitenden Stellungs- und Schulübungen vorüber sind, bedarf es teils zum Schutze der Arme und Hände, hauptsächlich aber um die Stöße und Schläge ungefährlich zu machen, besonderer Handschuhe, welche dick gepolstert, als Ballen die ganze Faust umschließen. Als weiteres Schutzmittel bei ernstlicheren Gängen empfiehlt sich sodann ein Brustwams, der dem Fechtboden zu entleihen ist, und wenn man will auch eine Kopfmaske.

2. Box-Auslage. Stellung der Gegner wie neben 

a = innere (Brust-), b = äußere (Rücken-) Seite; die Knie leicht gebogen, den Schwerpunkt auf beide Beine verteilt, die Arme vor, wobei der linke etwas weiter und höher, die Ellenbogen einwärts gedreht, der Brust genähert; dabei in beständig leichtem Spiel der Arme, wodurch dieselben gleich sehr zum Angriffe geschmeidig erhalten werden, wie andererseits diese Bewegung dazu dient, den Angriffsplan zu verbergen. Die Finger fest geschlossen, den Daumen außen übergelegt. Fig. 1 zeigt die Auslage links, als die gewöhnliche, doch ist gleichmäßig auch die Auslage rechts zu üben.

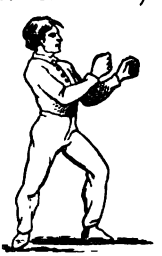


Fig. 1.

3. Ortsveränderung durch Vorschreiten und Rückschreiten, a) mit Nachstellen, b) mit Vorbeistellen, c) mit Vorbeispringen, sowie durch Vor-, Rück-, Seit- ꝛc. Springen und Wechsel der Stellung durch Gangdrehen rückwärts und vorwärts (vergl. S. 195), wobei jedoch stets die sonstige für die Auslage angeordnete Haltung beizubehalten ist.

4. Stellungsveränderung an Ort im Sprung, z. B. aus der Auslage links in die Auslage rechts durch halbe Drehung im Sprunge links und so umgekehrt.

5. Ausfall. Siehe Fig. 2. Der Lehrer wird nicht unterlassen, die Übungen 2—5 als Gemeinübung einzeln und in entsprechender Verbindung unter einander anzuordnen.

Fig. 2.

6. Stöße (blows) und Schläge (round blows, Wurfstöße). Erstere in gerader Linie, letztere im Bogen auf den Gegner. Die Engländer unterscheiden noch Stichstöße (choppers), die nach geschehener Deckung durch den linken Arm mit dem rechten stichartig auf das Nasenbein des Gegners geführt werden. Stöße wie Schläge werden gleicherweise mit dem Vorarm (wie Fig. 2 es darstellt) wie mit dem Rückarm geführt, so doch, daß dieser mehr für erstere, jener mehr für letztere benützt wird. Sie werden mit Neulingen zuerst in die Luft oder nach einem frei aufgehängten Ball oder Sack (siehe auch unter vermischten Kampfübungen 8), dann mit loser unbedeckter Hand schulmäßig auf einen Gegner, und endlich mit durch Boxhandschuhe verwahrter Faust in schul- und kürmäßigen Gängen einzelner Paare geübt. Man unterscheidet innere und äußere, obere und untere Stöße und Schläge, die dann wieder je nach dem Leibesteil (Kopf, Brust, Arm, Seite, Bauch, Rücken, Schulter und Hüfte), auf welchen sie gerichtet sind, eingeteilt und benannt werden können. Die Beschreibung aller der hiernach möglichen Stoß- und Schlagarten würde sowohl hier zu weit führen, als auch ihre vollständige Durchübung auf den meisten Turnplätzen als unpraktisch befunden werden. Bei ernstlichem Nachdenken und Versuchen wird ein geschickter Vorturner schon bald das Brauchbare heraus zu finden wissen. Als Grundsatz gilt: rasch, korrekt und auf dem kürzesten Weg zu stoßen; so wie beim Fechten unterscheidet man hier Anstöße (womit man den Angriff beginnt), Nachstöße (nach geglückter Deckung zu führen), Vorstöße (rasch vor einem vom Gegner beabsichtigten Stoß zu geben), Mitstöße (die gleichzeitig mit des Gegners Stoß erfolgen), Gegenstöße und Schläge (welche mehr als Deckung gegen des Angreifers Stöße geführt werden, denn als Angriff), Scheinstöße (zur Verlockung des Gegners zu Blößen) und Doppelstöße (rasch aufeinander folgende Stöße).

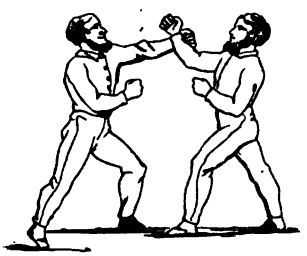
7. Treffpunkte. Bei ernstlichem Faustkampf unter Boxern von Profession, sowie in der Notwehr, wo es vor allem darauf ankommt, den Gegner unschädlich zu machen, gelten diejenigen Treffpunkte als die vorzüglichsten, welche am sichersten zu diesem Ziele führen. Es sind dies: a) der Stoß unter das Ohr, welcher Gefühllosigkeit verursacht und manchmal Blut aus Nase, Mund und Ohren ergießen macht, b) der Stoß zwischen die Augenbrauen, welcher vorübergehende Blindheit bewirkt, und endlich c) der Stoß auf die Magengegend (the „mark“) als der gefährlichste. Das friedliche Kür-Boxen schließt natürlich alles dergleichen aus und beschränkt sich auf solche Körperteile, nach welchen, besonders wenn dies mit verwahrter Faust geschieht, ohne ernstliche Verletzung unbedenklich geboxt werden kann. Dies ist der Rumpf von den Schultern abwärts bis zu der Herzgrube, auch die Arme können dabei nicht umgangen werden. Kopf und Bauch sind zu verschonen.

8. Blößen. Dies sind diejenigen Körperteile des Gegners,

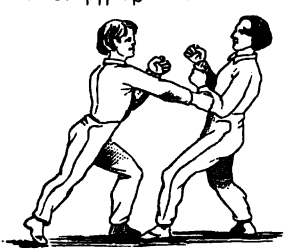
welche durch die vorgehaltenen Arme nicht gedeckt sind und daher geeignete Treffpunkte bieten. Durch Scheinbewegungen und Scheinstöße (Finten) lockt man dem Gegner solche Blößen ab, die dann schnell zur Entscheidung eines Ganges zu benützen sind. Je nachdem man den Vorarm aus der Auslage (s. oben bei 2) mehr links, rechts, nach unten oder oben entfernt, giebt man innere, äußere, obere oder untere Blöße. Auf solche bei dem Unterricht freiwillig zu gebenden Blößen läßt man den Schüler alle unter 6 angegebenen Stöße einüben, worauf man zu der Lehre von den

9. Deckungen schreitet, das heißt der Kunst, beabsichtigte Stöße und Schläge wirkungslos zu machen, sich gegen sie zu decken. Dies geschieht

a) durch Ableiten und Auffangen (parrying, Parieren, Decken in engerem Sinn) in der Weise, daß man den stoßenden Arm des Gegners teils mit dem Vor-, teils mit dem Rückarm je nach Umständen zur Seite nach innen oder außen, oder nach oben oder nnten schiebt, beziehungsweise schlägt, den schlagenden Arm aber auffängt; Fig. 3 zeigt, wie B sich gegen den äußeren Kopfstoß A's deckt.



A Fig. 3. B



A Fig. 4. B

b) Durch Aufhalten (stopping), indem man dem Stoß die Außenseite des Armes, jedoch nicht plötzlich („dead stop"), sondern nachgebend die Kraft desselben brechend, entgegen wirft; Fig. 4 zeigt, wie B sich auf diese Weise gegen A's Magenstoß deckt.

c) Durch Ausweichen, indem man seitwärts oder rückwärts schreitet oder springt, oder indem man sich durch schnelles Niederbücken und sonst geschickte Wendungen dem Angriffe des Gegners entzieht.

d) Durch Vorstoß, so zwar, daß man des Gegners Stoß seinerseits durch einen geeigneten Stoß zuvor kömmt.

e) Durch Wehrlosmachung, indem man sich der Arme des Gegners bemächtigt.

Nach gelungener Deckung nimmt man sofort wieder Stellung zur Vor-Auslage, oder man stößt flink nach.

10. Nachstöße (vergl. 6). Dergleichen erfolgen am wirksamsten nach einer durch den einen z. B. den linken Arm ausgeführten Deckung mit dem anderen, z. B.-dem rechten Arm; aber auch nach geschehenem Ausweichen, z. B. A stößt mit dem linken Arm nach B's Wange, B deckt sich mit dem rechten Arm und giebt mit dem linken Arm

einen Nachstoß. A stößt mit dem linken Arm nach B's Kopf, B zieht den Kopf zurück und giebt mit dem linken Arme Nachstoß.

11. Die Finten sind ihrem Wesen nach bereits oben bei 8 beschrieben. Ihre Zahl ist im Verhältnis der vielen Angriffsmöglichkeiten bei dem Faustkampfe eine äußerst große. Man wird gut thun, sie an wenigen Hauptstößen zu üben, im Ernstkampfe aber nur mit Vorsicht anzuwenden.

12. Das Handgemeng und der Nahekampf sind der Natur des Faustkampfes in der Form des Kürboxens (Sparring) zwar fremd, dürfen im Ernstkampfe (Fighting) jedoch nicht außer Acht bleiben. Der Boxer wird dann mit der einen Hand seinen Gegner zu greifen suchen, um ihn mit der frei bleibenden Faust zu bearbeiten; oder er rückt ihm ganz auf den Leib, faßt Griff und geht zum Ringen über. Dies weiter ausgedehnt auf den Mitgebrauch der Beine zu Stoß und Schlag, entwickelt sich hieraus eine sehr gemischte Kampfart, für welche Happel den Namen Rutzen vorschlägt.

7. Fußkampf, Savate (Frankreich).

Nicht sowohl, um eine vollständige Lehre der Kampfweise aufzustellen, bei welcher es darauf ankommt, den Gegner durch Fußtritt und Fußschlag unschädlich zu machen (einen Versuch hierzu lese man in Happel's Freifechten nach), sondern der Vollständigkeit wegen, und weil in der That der Gebrauch der Beine in ernstlichem Handgemenge zuweilen nützliche Dienste leistet, mag dem Fußkampfe hier eine kurze Betrachtung gewidmet sein.

Leichte Fußbekleidung (savates in Frankreich, wo diese Kampfweise noch volkstümlich ist, und woher sie auch den Namen „la Savate“ erhalten hat) bildet die einzige Ausstattung der Gegner. Auf 2—3 Schritt Abstand nehmen dieselben mit vorgestreckten Armen und Fingern (die niemals zur Faust geballt werden dürfen) Ausgangsstellung. Es gilt nun, des Gegners Körper oder Beine mit geschicktem Fußtritte zu treffen, oder durch Griff nach seinen Füßen und Beinen ihn umzuwerfen, womit ein Gang beendigt ist. Man deckt sich gegen solchen Angriff durch gewandtes Ausweichen, zur Seite Schlagen des Beines des Angreifers, Erfassen und Heben des ersteren, um dadurch ihn seinerseits zum Falle zu bringen. Überhaupt bedient man sich auch im Fußkampf aller der Listen und Finten, wie sie das Ringen, Schwingen und Boxen im allgemeinen mit sich bringen. Am wirksamsten ist der Tritt rückwärts (nach vorgängiger schneller ½Drehung) nach dem Gegner, gefährlich der Tritt in die Magengegend, wodurch bei ernstlicher Notwehr der Gegner mindestens momentan kampfunfähig wird.

In Frankreich verbindet man mit der Savate den Schlag mit der Hand nach dem Kopf oder sonstigen Körperteilen. Das Abgewinnen des Schlages, wie es unter 7 bei den vermischten Kampfübungen

beschrieben ist, würde hierfür die geeignetste Vorübung sein. Dadurch erhält der reine Fußkampf (chausson) allerdings eine seiner Benennung nicht mehr streng entsprechende Ausdehnung.

8. Vermischte Kampfübungen.

1. Das Knicken der Handgelenke.
2. Schmitzen. Ein wechselweises Aufeinanderschlagen der gestreckten Mittel- und Zeigefinger.
3. Knöchen. Faust gegen Faust auf einem Tische bei gestrecktem Arme und Fortschieben des Gegners; auch Schlag um Schlag auf die dargehaltene Knöchelseite der Faust, rechts gegen rechts, links gegen links.
4. Armbeugen des gestreckten Armes im Ellenbogengelenk.
5. Armstürzen an einem Tische mit aufgestütztem Ellenbogen.
6. Armschlaffen. Ein Auseinanderziehen der bis zur Berührung mit den Fingerspitzen gekrümmten, wagerecht erhobenen Arme.
7. Das Abgewinnen des Schlages. Sieger ist, wer den Gegner irgend wo mit flacher Hand trifft, ohne einen Nachschlag zu erhalten; rechts gegen rechts, links gegen links, beidarmig. Nur der Schlag nach dem Leibe ist verboten; ein Schlag auf die Hand zählt nicht. Eine ganz vorzüglich die Gewandtheit und Behendigkeit im Sprunge übende Ring- oder Fechterweise.*)
8. Der Kampf gegen den Sack. Dazu dient ein mit Sand gefüllter, 100 bis 200 Pfund schwerer, am Klettergerüste oder sonst aufgehängter, 1 Meter frei über dem Boden schwebender Sack. Derselbe wird umfaßt, eine anfänglich geringe, dann immer größere Strecke zurückgezogen und dann losgelassen, worauf er in Pendelschwung gerät. Der dem Sacke entgegenstehende Turner hat ihm nun bis zu einer vorher zu bestimmenden und allmählich immer weiter über den Mittelpunkt (Senkelpunkt) hinauszurückenden Standlinie entgegenzutreten, um ihn dortselbst in seinem Rückschwunge aufzuhalten. Man begreift, daß je nach dem Gewichte des Sackes, dem Halbmesser des Schwingungsbogens und der Länge des letzteren diese, schon bei den Römern betriebene Übung auf einen hohen Grad von Anstrengung gesteigert werden kann; ja, daß sie unbedachtsam und ohne allmähliche Stufenfolge betrieben, gefährlich ist. Dennoch möchten sie wir den Turnern um so mehr empfehlen, da die Vorrichtung dazu leicht zu beschaffen ist, auch der Sandsack außerdem noch eine ganz zweckmäßige Vermehrung des Hebezeuges abgiebt.
9. Hinkkampf. Überall ausführbar, wo nur ebener, nicht zu harter Boden ist, und deshalb für das Volksturnen um so mehr

*) Am Hofe des Guikowar zu Baroda in Indien hat sich, wie in Andree's Globus von 1871 berichtet wird, unter andern Wettkämpfern ein mit obigem verwandtes Schlagkämpfen erhalten, wobei an die schlagende Hand mit einem Riemen künstliche Krallen von Horn (früher von Stahl) befestigt sind.

geeignet, als derselbe bei richtiger Anordnung zu einer Gemeinübung nicht nur den Teilnehmern, sondern auch den Zuschauern vielen Reiz gewährt. Gehen wir deshalb auf solche Anordnung etwas näher ein. Teilung der Schar nach Wahl in möglichst gleich starke Gegner. Aufstellung der zwei Reihen Stirn gegen Stirn auf 8 bis 16 Schritt Abstand, so daß die je zuerst Gewählten der Reihe nach Gegner-Paare bilden. Öffnen der Reihen von der Mitte aus mit Handfassen auf 2 Armlängen. Verkündigung der Kampfordnung und Schein-Hinkkampf der Führer als Vorbild. Es ist hier namentlich zu sagen, daß es gelte, selbst hinkend den hinkenden Gegner zum Auftreten zu zwingen, jedoch ohne Greifen, Ziehen u. s. w., sondern nur durch Stöße mit den auf der Brust gekreuzten Armen und geschicktes Ausweichen; daß Stöße nach dem Gesichte zu vermeiden seien; daß mit dem Hinkbeine nicht gewechselt werden dürfe, und daß ehrlich sofort der Kampf zu beenden und die Niederlage zu gestehen sei, sobald der hinkfreie Fuß den Boden berührt habe. Hierauf Befehle: a. Armkreuzen vor der Brust — kreuzt! b. Fersenheben links — hebt! c. An Ort Hinken auf dem rechten Beine — hinkt! d. In Grundstellung Stellen — stellt! e. — h. wie a. — d. mit dem linken Beine, dann i. — m. wie a. — d. jedoch mit Drehen links auf dem rechten Bein an Ort hinkend und n.—q. mit Drehen rechts auf dem linken Beine hinkend. Durch dieses Vorspiel wird der Kampf eingeleitet, und es haben Lehrer und Vorturner hierbei Gelegenheit, Fehler in der Haltung und Ausführung, vergl. nebenstehende Figur, noch rechtzeitig zu verbessern, ehe dadurch die weitere Kampfübung gestört wird. Zu dieser wird durch den Ruf: Gleichzeitiger Hinkkampf je der bestimmten Gegner-Paare auf dem rechten Beine — los! aufgefordert, worauf alle zugleich gegen einander los hinken. Hat ein Paar den Kampf beendet, so treten die Betreffenden in die ursprüngliche Aufstellung in den Reihen zurück und so fort, bis kein kämpfendes Paar mehr auf dem Platze ist, worauf durch Abzählen der errungenen Siege leicht zu entscheiden ist, welche Reihe den Preis davon getragen hat. — Ganz in derselben Weise erfolgt sodann der gleichzeitige Hinkkampf der je bestimmten Gegner-Paare auf dem linken Bein. — Damit wird die Mannschaft vielleicht etwas ermüdet sein; das darf aber nicht hindern, nunmehr zum Schlusse noch einen Kür-Hinkkampf der beiden Reihen anzuordnen, wobei nicht jeder auf einen bestimmten Gegner beschränkt ist, sondern wo jeder sich nach Gefallen seinen Gegner aufsucht, wo auch mehrere sich zur Bekämpfung eines starken gefährlichen Gegners vereinigen können, wo in den beiderseitigen Malen der Parteien Angriffs- und Verteidigungspläne verabredet werden können, und wobei endlich der Kampf entschieden ist, wenn von der einen Partei alle niedergetreten haben. Dabei ist zur Einhaltung der Ordnung notwendig, daß jeder „tot" Gehinkte sofort ganz bei Seite tritt, daß

Fig. 8.

ehrlich zu Werke gegangen werde (etwaige zweifelhafte Fälle entscheidet ein unbeteiligter Spielordner), und daß die Parteien durch ein äußeres Abzeichen kenntlich gemacht seien; etwa die eine mit, die andere ohne Mützen, Jacken oder Armbinde. — Noch kann der Hinkkampf auf manche andere Art geordnet werden, z. B. mit Handfassen und Ziehen und Schieben, mit Erfassen des gehobenen Beines am Fußgelenk mit der gleichseitigen oder ungleichseitigen Hand, was jedoch alles einer näheren Beschreibung nicht bedarf, vielmehr dem denkenden Turner Stoff zu eigenen Erfindungen bieten mag.

10. Das Ringen im Grüblein (nach Fabian von Auerswald's Ringerkunst, 1539 Wittenberg, von Lion in der Deutschen Turnzeitung 1861 Nr. 27 und von Wassmannsdorf in derselben 1871 Nr. 21 beschrieben) ist insofern auch ein Hinkkampf, als von zwei Gegnern der eine verpflichtet ist, einen Fuß beständig in einer kleinen Vertiefung des Bodens (wohl auch innerhalb eines kleinen auf die Diele gezeichneten Kreises) zu behalten, während ihm der andere Turner hinkend zu Leibe geht. Der erste hat das Spiel verloren, sobald er den Fuß aus der Grube stellt; der zweite, wenn er sich gezwungen sieht, mit dem hinkfreien Fuße nieder zu treten. Übrigens findet keine Beschränkung der Bewegungen und — von Unziemlichem abgesehen — der Griffe statt; insbesondere kommt auch Stellen und Häkeln der Beine vielfach in Anwendung. Die obigen geben eine Anzahl von Fällen, wie sie in diesem Kampfe vorkommen können, durch Bilder aus Auerswald erläutert. Wir dürfen jedoch den Lesern selbst überlassen, durch unmittelbaren praktischen Versuch jene anziehende Ringweise als ohne alle Zweifel sehr nützliche Übung zur Darstellung zu bringen.

11. Der Kampf um den Platz. So mag am besten eine Art des in Ost-Asien (Japan) üblichen Ringens benannt werden, bei welcher es darauf ankommt, zunächst durch Anlauf, Schub und Druck — und wenn dies Mittel nicht reicht — durch Griff in freier Kür des Schwingens und Ringens den Gegner über die Grenze eines vorher bestimmten Raumes zu drängen oder zu werfen. Die Japanesen richten hierfür eine Bühne her, kreisförmig ca. 6 Meter im Durchmesser, 0,50 Meter über dem Boden, mit Stroh und Sand bedeckt und nach dem Rande etwas abschüssig. Asiatischer Sitte gemäß bilden die japanesischen Athleten (Soumos genannt) eine besondere, in Ansehen stehende Kaste mit ihren Champions, und ihrem zu Jeddo residierenden Ringerkönig.*)

12. Abringen von Stäben, Kugeln und dergleichen. Das bewährteste Gerät hierzu ist der kurze Ringstab (siehe Turnplatz und Geräte). Zur Vorübung werden zwei Turnerreihen nach Kraft gleich geteilt einander gegenüber aufgestellt. Der Ringstab wird von je einem

*) Siehe die Bestimmung der deutschen Wett-Turnordnung bei ungebührlichem Hinausziehen des Kampfes.

Gegner-Paar erfaßt und die Aufgabe gestellt, daß die Schüler versuchen sollen, sich gegenseitig den Stab zu entwinden. Dabei kann angeordnet werden, daß der Stab gleichmäßig von Beiden rist-, kamm- oder zwiegriffs erfaßt ist, oder daß die Hände des einen zwischen den Händen des anderen den Stab ergriffen haben. Oder nur eine der Reihen erhält Stäbe zur Verteidigung, das heißt zum Festhalten, die andere hat jene Stäbe zu erobern. Dabei bestehen folgende Regeln: a) der Stab muß frei und offen getragen werden und darf nicht in die Kleider versteckt werden, b) Stoßen und Schlagen mit dem Stabe ist nicht gestattet, c) wer sich den Stab entwinden oder entreißen läßt, ist besiegt, d) dagegen gelten die sonst beim Frei-Ringen üblichen Gesetze, doch so, daß auch der zu Boden geworfene Gegner nicht eher als besiegt gilt, bis er seinen Stab verloren hat. Nachdem diese Regeln verkündet sind, wird der Angriff angeordnet, und es ergeben sich sodann folgende Fälle zur Übung: a) Entringen des in der linken Hand gehaltenen Stabes, b) desgleichen in der rechten Hand, c) desgleichen des nach Belieben rechts und links oder mit beiden Händen gehaltenen Stabes, d) Entringen des Stabes, wenn Angreifer wie Verteidiger mit Stäben versehen sind, woraus

Der Kampf um den Stab

entsteht, der als eine sehr brauchbare Wehrturnübung schon eine nähere Beschreibung verdient.

Ein abgegrenzter Raum (der freie Turnplatz 2c.) dient als Kampfplatz. Wer über dessen Grenze hinausgetrieben wird, gilt für besiegt; desgleichen jeder, welchem sein Stab nach obigen Regeln entrissen worden ist. Zur Ablieferung der eroberten Stäbe wird ein Mal bestimmt, wohin auch die besiegten, nunmehr als „tot" und teilnahmlos am weiteren Kampf erklärten Streiter ihren Siegern zu folgen haben. Letztere sind auf ihrem Wege dahin unverletzlich und bezeichnen diese ihre Eigenschaft durch Aufheben der zwei Stäbe, in deren Besitz sie sind. Nach Ablieferung ihres Gefangenen, nebst dem eroberten Stabe, kehren sie in den Kampf zurück. Am Male steht der unparteiische Ordner, um etwaige Streitigkeiten zu schlichten, die Zeichen zum Beginn und Schlusse des Kampfes zu geben und nach jedem Gange die Zahl der „Toten" jeder Partei zu verkünden. Es versteht sich von selbst, daß zum Kennzeichen die eine Partei schwarze, die andere weiße Stäbe erhält. — Zu noch besserem Verständnisse mag nunmehr noch die Beschreibung des ganzen Verlaufes eines solchen Kampfspieles folgen. Die Parteien werden geteilt, mit Stäben versehen und begeben sich auf ihre am Ende des Kampfplatzes befindlichen Sammelplätze. Dort wählen sie ihre Führer und besprechen sich über Angriff und Verteidigung. Nochmals verkündet der Ordner von dem mitten zwischen jenen Sammelplätzen zur Seite des Kampfplatzes wo möglich erhöht liegenden Mal aus die Ringgesetze und giebt dann das Zeichen zum

ersten Angriff. Hierauf allgemeines Kampfgewühl; hier der Schwächere auf der Flucht vor dem Stärkeren, dort mehrere Schwächere im Bunde dem Stärkeren widerstehend, hier ein Massen-, dort ein Einzelkampf, hier ein Gegner über die Grenze getrieben und entwaffnet, dort Besiegte nach dem Male geführt. Nach einer voraus bestimmten Frist von etwa 2 bis höchstens 5 Minuten folgt das Zeichen zum Stillstand. Die streitenden Parteien ziehen sich auf ihre Sammelplätze zurück, am Male vergleicht der Ordner die eingelieferten Stäbe mit den eingetroffenen „Toten", und es wird die Zahl der letzteren ausgerufen. Giebt es nun keinen streitigen Fall zu entscheiden, so ist der erste Gang des Kampfes beendigt, und das Zeichen zum zweiten Angriffe kann erfolgen. Mit neuem Mut und neuer Hoffnung gehen die Spieler an's Werk, ihre Reihen sind etwas gelichtet, die im ersten Gange Besiegten, die Toten, sind vom Mal aus Zuschauer. Sie möchten gerne durch Zuruf ihre Freunde ermuntern; es ist ihnen aber nicht gestattet. Dagegen geht es auf der Wahlstatt desto lebhafter zu, und der Hülferuf: „Weiß herbei! Schwarz herbei!" ertönt an allen Ecken und Enden. Schluß des zweiten Ganges wie vorher. Oft ist jetzt schon für die schwächere Partei die Aussicht zum Siege fast ganz verschwunden, oft stehen sich aber auch noch gleiche Kräfte gegenüber. In allen Fällen findet noch der dritte Gang als der entscheidende statt und der Stab-Massenkampf endet mit der Verkündigung des Sieges. — Ist solcher Stab-Ringkampf auf dem engeren Turnplatz einigemal abgehalten und geübt worden, dann mag er, ganz ähnlich einem kleinen Krieg- und Vorpostengefecht (jedoch ungleich vorbildender als die mit förmlichen Waffen ausgeführten voraus verabredeten Schein-Manöver) ins Freie hinaus verpflanzt werden. Hierzu dient am besten ein unebener, mit Wald, Gebüsch und Gräben durchzogener Boden, dessen Grenzen (Gewässer, Gräben, Waldsäume, Straßen, Wege ꝛc. dienen dazu; auch die Einnahme von Burg-Ruinen kann zur Aufgabe gestellt werden) zuvor genau bestimmt sind und nötigen Falles durch Wächter besetzt werden müssen. Beide Scharen rücken zu gleicher Zeit von zwei verschiedenen Seiten zur Besetzung der Wahlstatt aus. Es weiß keine derselben etwas von den Maßregeln der Gegner. Daher muß der Marsch mit kriegerischer Vorsicht geschehen, mit Kundschaftern, Vor-, Seiten- und Nachhut. Zur Niederlage der Stöcke, Hüte, Taschen und dergleichen muß ein Lagerplatz auserwählt, versteckt, oder in Verteidigungsstand gesetzt und mit einer Besatzung versehen werden. So wird denn der Feind aufgesucht, und bei dem Zusammentreffen wiederholt sich dann der oben beschriebene Kampf, jedoch mit dem Unterschied, daß das Zeichen zum Frieden vom Hauptmal aus (durch Schießen oder noch besser durch den Eintritt einer gewissen Tagesstunde, über die sich zuvor verabredet worden war) erst nach 2 bis 4 Stunden gegeben wird. — Es gelten nun hier außer den bereits oben gegebenen Regeln, noch folgende Bestimmungen: 1. Die Farbe der Stäbe jeder Kampfschar gilt zugleich als Feldgeschrei, mit welchem

Jeder, der angerufen wird, zu antworten hat; dies schließt jedoch nicht aus, daß die Parteien unter sich noch besondere Losungen und Zeichen verabreden. 2. Wer seinen Stab verloren hat, geht sofort auf dem kürzesten Weg und ohne zu kundschaften oder gar Bericht an seine Genossen zu erstatten, zum Hauptmal. 3. Die eroberten Stäbe werden von den Siegern aufbewahrt und erst am Schlusse des Kampfes abgeliefert. 4. Durch Besiegung eines im Besitz eroberter Stäbchen befindlichen Gegners werden jene eroberten Stäbe gleichwohl nicht wieder gewonnen. 5. Die etwaige Besatzung des Lagers darf ein Viertel der Gesamtzahl der Partei nicht übersteigen. 6. Das Lager ist erobert, wenn die Besatzung entwaffnet oder bis auf den letzten Mann in die Flucht geschlagen ist. 7. Ein erstürmtes Lager zählt außer den dabei eroberten Stäben bei der Abrechnung für 5 Tote der Gegenpartei. Es kann nicht wieder erobert werden, sondern ist lediglich zum Schutze der Sachen bis zum Schlusse des Kampfes durch einige Entwaffnete zu besetzen. 8. Entsteht ein Streit, so haben sich die Betreffenden an das Hauptmal zu begeben, wo der Ordner entscheidet. 9. Diejenige Partei, welche bis zum Zeichen des Schlusses des Kampfes die wenigsten Toten zählt, ist Sieger.

Damit sind wir denn mit der Beschreibung der Kampf-Übungen ohne eigentliche Waffen bis zu dem Punkte gelangt, wo sie als vorbereitende Wehr-Übungen für künftigen Kriegsdienst der jungen Mannschaft erscheinen. Möchten sie als solche immer mehr erkannt und auf Volksturnplätzen ausgenutzt werden.

Dem Kämpfen mit scharfer Waffe — Fechten mit dem Hau- und Stoß-Degen, sowie mit dem Gewehr — behalten wir zum Schluß, wo in einem Anhange der mit der Turnkunst verwandten Künste überhaupt gedacht werden soll, eine kurze Betrachtung vor.

f. Gemischte und Kunst-Freiübungen.

Obwohl in den vorhergehenden Abschnitten, streng genommen, alle erdenkbaren Freiübungen Einzelner hätten untergebracht und beschrieben werden können, so habe ich mir doch eine Anzahl derselben zu besonderer Betrachtung vorbehalten, die teils wegen der dabei obwaltenden gemischten Gelenkthätigkeiten, teils wegen ihrer Eigentümlichkeit als äußerste Leistungen in der Kunst der Leibesbewegung geeigneten Stoff für einen besonderen Abschnitt zu bieten scheinen. Es sind darunter auch diejenigen Freiübungen des Basler Turnvereines aufgenommen, deren vollendete Ausführung nur wenigen gelingen mag, die aber als Gipfelübungen denjenigen beständig vor Augen schweben sollten, welche die Freiübungen überhaupt unterschätzen und sie nur als Beschäftigung für Anfänger gelten lassen wollen, während sie in der That in sich Vollendetes bieten und zudem die Grundlage eines geschmackvollen Gerätturnens sind.*)

*) Vergl. Riggenbach's Freiübungen ꝛc. mit 101 Abbildungen, Basel 1847.

Kraft- und Gelenk-Künste.

1. Niedersetzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände, a. die Beine geschlossen oder b. gekreuzt.

2. Aufstehen aus dem Liegen rücklings gestreckt, ohne Gebrauch der Hände.

3. Desgleichen zum Stehen auf einem Bein.

4. Schulter-Rückbeugen bis zur Berührung der Ellenbogen, Arme abhängend oder Hände an den Hüften.

Fig. 1. Beginn Schluß des Beinschulterns vorlings.

Fig. 2. Beginn Schluß des Beinschulterns rücklings.

Fig. 3.

5. Beinschultern vorlings, im Stand auf einem Bein, Fig. 1.

6. Beinschultern rücklings, im Stand auf einem Bein, Fig. 2.

Das Beinschultern findet auch am Reck im Hange mit beiden Beinen seine Anwendung, Fig. 3, am Barren ebenso im Stütz (Schildkröte), Fig. 4.

Fig. 4.

7. Rumpfbeugen vorwärts zum Anschultern an die Beine, a. im Stand, Fig. 5, b. im Streckſitz, Fig. 6.

8. Rumpfbeugen vorwärts bis zum Schultern des Beines rücklings, a. im Stand, b. im Streckſitz (Schildkröte), Fig. 7, und c. im Stand, wobei Fortbewegung stattfindet.

9. Rumpfbeugen seitwärts zum Anschultern im Zwang-Grätschsitz, Fig. 8.

Fig. 6. Fig. 8.

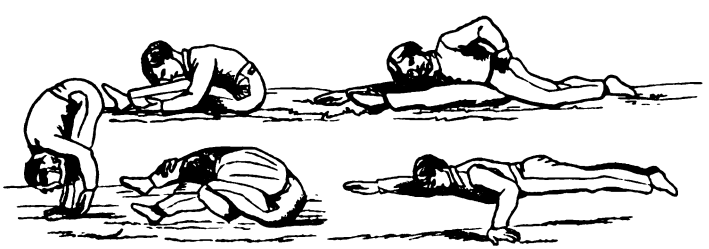


Fig. 5. Fig. 7. Fig. 9.

10. Rumpfbeugen rückwärts aus dem Knieen bis zum Liegen mit den Schultern auf der Erde.

11. Desgleichen aus dem Stand, Fig. 10, bis zur Berührung der Erde mit den Händen.

12. Die Wagestellungen rück-, vor- und seitlings aus dem Rumpfbeugen, Fig. 12, 13 und 14.

13. Wage auf beiden Händen oder auf einer Hand, auch mit mit Drehen, Fig. 9.

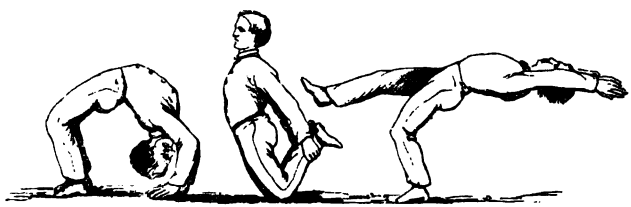


Fig. 10. Fig. 11. Fig. 12.

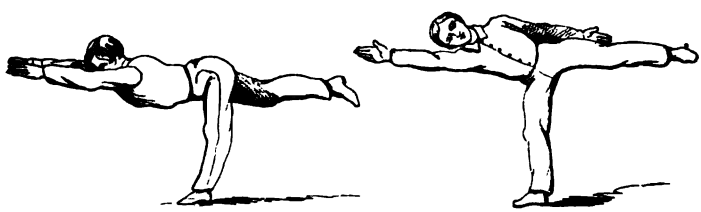


Fig. 13. Fig. 14.

14. Schwebestütz auf den Händen bei Vorhebhalte der Beine, die Beine innerhalb der Hände.

15. Desgleichen, die Hände stützen aber innerhalb der Beine, die letzteren werden gebeugt und mit den Waden auf die Unterarme gelegt. Auch Forthüpfen in dieser Stellung (Froschstütz, Froschhüpfen).

16. Hoch-Zehenstand, auf beiden Beinen und auf einem Bein, an und von Ort, Drehen (bis zu 5 ganzen Drehungen in Basel ausgeführt).

17. Kniegehen mit Festhalten der Fußgelenke, Fig. 11.

18. Einfaches Kopfstehen mit Gebrauch der Hände und Anordnung verschiedenartiger Beinübungen im Kopfstehen.

19. Kopfstehen mit Gebrauch nur einer Hand oder auch ganz ohne Gebrauch der Hände.

20. Unterarmstehen.

Sprung-Künste.

1. Sprung aus dem Knieen, a. in den Stand, b. in den Sitz.

2. Aufkippen aus dem Liegen rücklings in den Stand, sonst auch Aufschnellen genannt. Nach halbem Überdrehen erfolgt das Aufkippen

durch Kreuzbiegen entweder a. mit oder b. ohne Abstoß der Hände (die zu diesem Ende rückwärts greifen) von der Erde. Vergl. Fig. 15.

3. Überspringen eines mit der einen Hand gegen die Wand gestemmten Stabes, oder des eigenen vor- oder rückwärts gespreizten oder wider die Wand gestellten Beines.

4. Überhinken der, den entgegengesetzten Fuß fassenden Hand.

5. Überspringen der zusammen gehaltenen Hände.

6. Drehsprung an Ort über das Maß einer ganzen Drehung, 1½, 2.

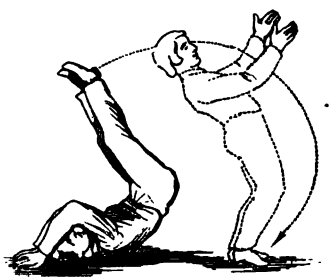


Fig. 15.

Burzel- und Überschlag- (Kopfüber-) Künste.

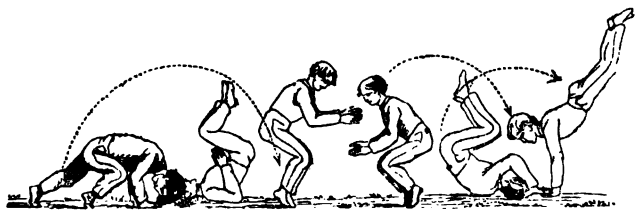
Hierzu gehört entweder im Freien ein muldenförmig ausgegrabener, auf 0,50 Meter Tiefe mit Sand gefüllter Graben oder im Saal eine Matratze.

Überburzeln ist eine mindestens einmalige Drehung des Leibes um seine Breitenaxe, wobei der Turner schließlich zwar wieder zum Stande gelangt, jedoch nicht ohne zuvor mit dem Rücken rollend oder darauf fallend die Erde berührt zu haben. Bei dem Überschlagen, den sogen. Luftsprüngen, Salto mortale's, Totensprüngen u. s. w. dagegen findet man zwar auch eine Drehung um die Breitenaxe (auch, wiewohl beschränkter, um die Tiefenaxe), jedoch eine Berührung des Bodens, außer mit den stemmenden Füßen und Händen, findet durchaus nicht statt; vielmehr handelt es sich hierbei in den meisten Fällen um eigentliches Springen, da während der Drehung der Turner sich gewöhnlich stützfrei in sogen. Fliegen befindet. In dem letzteren Fall um Frei-Überschläge, während ein Kopfübern mit zwischen liegendem Stütz als Überschlag schlechtweg bezeichnet wird.

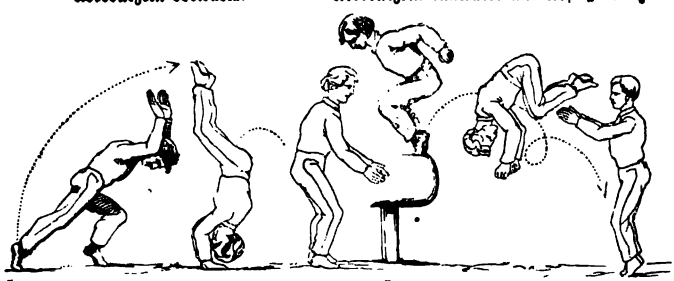
1. Überburzeln vorwärts:
   a) Mit Hand- und Kopfaufstützen,
   b) nur mit Hand-Aufstützen,
   c) ohne Stützen.
2. Überburzeln rückwärts aus dem Liegen rücklings oder dem Hockstande:
   a) Zum Knieen,
   b) zum Abstoß mit den Händen, worauf Stand erfolgt,
   c) zum Handstehen.

3. Überschlagen vorwärts:
   a) mit Aufstützen beider Hände auf den Boden, über den Rücken eines quer auf den Knieen und Unterarmen Liegestützenden,
   b) desgleichen ohne jene unterstützende Hülfe, Überschlag (sonst Totensprung),
   c) mit Aufstützen nur einer Hand auf den Boden oder auf einen auf die Erde angestemmten kurzen Stock. Die Übungen a, b und c mit Anlauf und aus dem Stand.
   d) frei ohne allen Stütz der Hände, und zwar: a. mit Anlauf, b. von einer Erhöhung (wozu das Pferd sich als Gerät eignet) herab und c. aus dem Stand auf dem Boden als freier Überschlag. Mit Vorsicht und nicht ohne Gürtel zu üben, den 2 Turner an daran befestigten Seitenriemen so halten, daß der Springende nicht zu Schaden kommen kann,
   e) durch Überheben aus dem Fußstand in den Handstand und aus diesem unter fortgesetztem Überdrehen durch starkes Rumpfbeugen wieder zum Fußstand.

4. Überschlagen rückwärts:
   a) Durch Überheben, wie eben beschrieben,
   b) frei ohne allen Stütz der Hände von einer Erhöhung herab,
   c) desgleichen aus dem Stand auf dem Boden. Bei den freien Überschlägen ist, wie schon oben gesagt, große Vorsicht geboten. Bei der Einübung empfiehlt sich die Benutzung des Prell- oder Fangtuches.



Überburzeln vorwärts. Überburzeln rückwärts mit Abstoß der Hände.

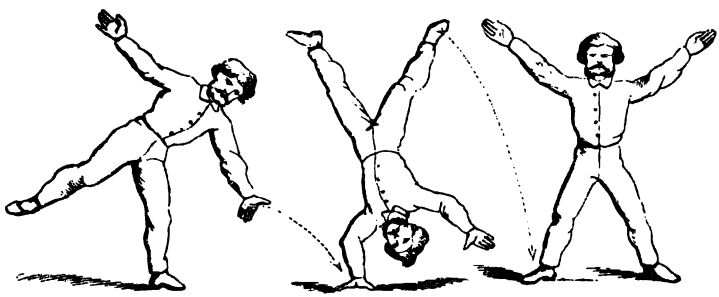


Überschlag vorwärts (Totensprung). Frei-Überschlag rückwärts (Frei-Totensprung).

5. Überschlag seitwärts:

a) Mit wechselndem Aufstützen der Hände, eine unter dem Namen Radschlagen bekannte Übung. Wird auf der Stelle mit einigen vorangehenden Seitschritten und mit Anlauf geübt,

b) frei ohne Stütz der Hände, wobei nach einem Anlauf und Absprung die Drehung im Fliegen, gewöhnlich aber mit gleichzeitiger Drehung um die Längenaxe erfolgt, woraus dann ein freier Überschlag rückwärts mit Anlauf hervorgeht.



Überschlag seitwärts (Radschlagen).

g. Gesellschafts-Freiübungen.

Wenn alle bisher beschriebenen Freiübungen — die unter denselben eine eigentümliche Stellung einnehmenden Widerstands- und Kampf-Freiübungen (Ringen) ausgenommen — von einzelnen so gut wie von einer Mehrzahl geübt werden konnten, so stelle ich jetzt eine Reihe von Übungen auf, zu deren Darstellung stets mehrere Mitwirkende notwendig sind, und die ich deshalb Gesellschafts-Freiübungen nennen möchte. Es rechtfertigt sich für dieselben um so mehr eine besondere Betrachtung, weil sie namentlich in ihren höheren Stufen zur Gemeinübung aller weniger geeignet sind, als zur Durchübung in einzelnen Riegen. Der besseren Übersicht wegen, und auf eine förmliche systematische Behandlung des hier vorliegenden reichen Stoffes verzichtend, teile ich diese Übungen in vier Gruppen ein, indem ich sie als vermischte Gesellschafts-Freiübungen, Gesellschaftsübungen im Sprung, Freiübungen mit Tragen der Genossen und als Gesellschaftsübungen im Baue sogenannter Pyramiden betrachte. Wenn für manche dieser Übungen statt beschreibender Benennungen gebräuchliche bildliche Namen gesetzt worden sind, so wird man hierin wohl keinen Mißstand finden. Die zahlreichen Griffe und Verschlingungen der Gesellschafts-Freiübungen im allgemeinen machen eben die Verwendung beschreibender

Benennungeu oft geradezu unmöglich, und dennoch verlangt die Praxis Namen. Freilich ist dann an solche Namen kein wissenschaftlicher Maßstab zu legen.

Vermischte Gesellschafts-Freiübungen.

1. Das Sägen; Fig. 1; zwei Mann, beziehungsweise 2 gegenüberstehende Reihen (auch Aufstellung der Paare im Kreise) fassen in Vorschrittstellung die Hände und stoßen, so verbunden, wechselarmig vorwärts, wobei durch Anordnung langsameren oder beschleunigteren Zeitmaßes diese, besonders der Brust heilsame Art des Stoßens an Mannigfaltigkeit gewinnt. In Vorschrittstellung links wie rechts zu üben.

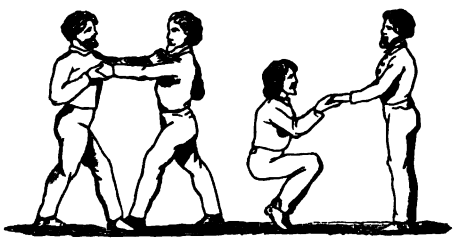


Fig. 1. Fig. 2.

2. Wechsel-Kniewippen, Fig. 2; in der Aufstellung wie vorher, aber in Grundstellung, Kniewippen mit gefaßten Händen wechseln so, daß 1 Streck-, 2 Hockstand und umgekehrt, taktmäßig fortgesetzt einnimmt, oder daß sich 1 aus dem Hockstande streckt, während 2 das Beugen ausführt, oder daß sich beide zu gleicher Zeit beugen und strecken. Erschwert wird die Übung, wenn beim Beugen die Arme seithochgeschwungen werden und beim Strecken der Beine wieder gesenkt werden.

3. Kniebeugen zum Hockstande mit Vorspreizen eines Beines: a) abwechselnd von 1 und 2, b) während sich 1 streckt, beugt sich 2, c) beide beugen zu gleicher Zeit.

4. Hüpfen und Kniebeugen in der Vorspreizhalte der von den Gegnern gehobenen Beine. Beide legen ihre linke Hand auf die rechte Schulter des Gegners und zugleich hebt jeder sein linkes Bein nach vorn, welches mit rechten Hand am Unterschenkel ergriffen und festgehalten wird. In dieser Stellung wird taktmäßiges Hüpfen oder Kniebeugen zu halber und ganzer Tiefe ausgeführt.

5. Seitbeugen nach außen, ausgeführt von Stirnpaaren bei gleicher oder entgegengesetzter Gesichtsrichtung mit Fassung der inneren Hände bis zur Streckung der Arme; die Paare machen nach der Ausführung der Übung „kehrt", um nun dieselben auch nach der anderen Seite zur Darstellung zu bringen.

6. Ausfall seitwärts nach außen in der Stellung wie vorher.

7. Rückbeugen in der Stellung von Paaren, Gesicht gegen Gesicht.

8. Vorbeugen in der Stellung der Paare Rücken gegen Rücken.

9. In der Stellung wie bei 8 Fassen der Hände bei hochgehobenen Armen und nun Vorbeugen des einen bei gleichzeitigem Rückbeugen des anderen und umgekehrt.

10. Liegestütz mit Stütz der Hände auf dem gebeugten Knie eines in der Ausfallstellung stehenden Gegenmannes; sowie mit Stütz auf den Knieen zweier schräg gegenüberstehenden Turner, welche einen Ausfall mit den inneren Beinen ausgeführt haben, oder mit Stütz auf den inneren Händen derselben. (Bein- und Armthätigkeiten in diesem Liegestütz.)

11. Hangstand und zwar mit Erfassen der vor der Brust gekreuzten Arme eines in der Seitgrätschstellung stehenden Gegenmannes im Ellenbogengelenk Vorspringen und Rückspringen zum Hangstand. Desgleichen Vor- und Rückspringen zum Hangstand mit Erfassen der inneren gebeugten Armen zweier schräg gegenüberstehender Turner oder mit Legen der Hände auf die Schultern derselben.

12. Überschlagen rückwärts mit Erfassen der inneren gebeugten Armen zweier schräg gegenüberstehender Turner im Ellenbogengelenk von untenher a) zum gestreckten Abhang, b) zum Stand. (Die den Überschlagenden haltenden Turner stehen in einer Vorschrittstellung.)

13. Überschlag vorwärts. In der Stellung wie vorher stecken die, welche das Überschlagen auszuführen haben, ihre Arme von oben her in die gebeugten Arme der gegenüberstehenden, so daß Ellenbogengelenk auf Ellenbogengelenk ruht und nun wird das Überschlagen vorwärts a) zum Abhang, b) zum Stande geübt.

14. Überschlagen rückwärts, die Haltenden haben die festverschlungenen Hände hinter den Nacken gelegt und breiten die gebeugten Arme, welche von den Überschlagenden am Oberarme ristgriffs erfaßt werden, weit aus.

15. Überschlagen rückwärts aus dem Stande rücklings zu den griff-festen Händen zweier Turner, die in der Ausfallstellung stehen. Die Überschlagenden legen ihre Hände ristgriffs auf die Schultern der Haltenden, welche ihrerseits das Überschlagen dadurch erleichtern, daß sie mit den in der Kreuzgegend des Überschlagenden befindlichen griff-festen Händen diesen etwas heben.

16. Stütz auf den Schultern zweier Turner.

17. Felgabschwung aus dem Stütze kammgriffs auf den Oberarm zweier nebeneinander stehender Turner, welche ihre gestreckten inneren Arme gegenseitig auf die Schultern des Nebenmannes aufgelegt haben.

18. Felgaufschwung. Die Stellung der haltenden Turner wie vorher.

(Treffliche Ausführungen zu der Vornahme der vorstehenden Übungen bietet das Handbüchlein von Ludwig Puritz unter der Überschrift „Übungen mit gegenseitiger Unterstützung".)

19. Karrenschieben, Fig. 3, zwei Mann; 1 stützt mit den Händen auf der Erde, 2 ergreift die Fußgelenke des 1, beide Fortbewegung vor-, rück-, seitwärts. Bei Hochheben der Beine des 1 für diesen eine gute Vorübung zum Handstehen und -Gehen.

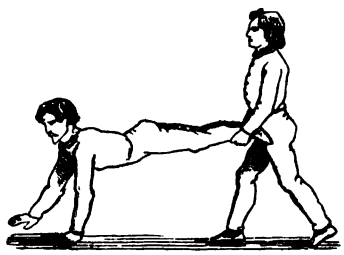


Fig. 3.

20. Zuwerfen, drei Mann; 1 2 3, 1 und 3 in Vorschrittstellung werfen sich den 2, der sich in steifgestreckter Haltung völlig unthätig verhält, gegenseitig zu.

21. Teller im Liegehang, am besten acht Mann, im Kreise um eine Armlänge von einander entfernt stehend und zu 1 und 2 abgezählt. Händefassen im Häkelgriff. Die vier Mann 1 springen vorwärts zum Liegehang rücklings, wobei sich ihre Füße in der Mitte des Kreises berühren. Die vier Mann 2 bewegen sich rechts oder links seitwärts im Kreise anfänglich langsam, dann schnell. Die Rollen wechseln sodann.

22. Teller im Schultersitz, sechs Mann zu 1 und 2 abgezählt, davon die Zweiten im Schultersitz auf den ersten, die Stirn nach innen, ihre Arme verschlingen; die Zweiten schieben ihre Beine vorstreckend unter die Arme der ihnen entgegenstehenden Träger und senken sich rückwärts, indem sie zugleich die Hände fassen; dann Kreis-Gang und Lauf links oder rechts seitwärts der Ersten.

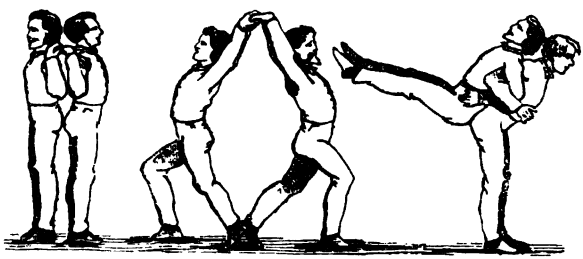


Fig. 5. Fig. 6. Fig. 4.

23. Die Rückenwippe; zwei Mann hängen Rücken gegen Rücken entweder unmittelbar oder mittelst eines starken Stockes die Unterarme ein und heben sich in pumpender Bewegung wechselweise vom Boden: a) in mäßige Höhe, b) hoch, Fig. 4, c) mit Überdrehen, wobei alsdann 1 über 2's Rücken purzelt und jenseits in Stirn gegen 2 zum Stande gelangt, wird die Wippe mit Griff der Hände, Fig. 5 und 6, geübt.

24. Die Querne. Zwei Mann fassen sich, Stirn gegen Stirn, mit den Händen an, stellen die Füße dicht aneinander, legen den Körper soweit zurück, daß die Arme ganz gestreckt sind und drehen sich in diesem Hangstande schnell im Kreise herum.

25. Der Reiterzug. Eine Flankenreihe wird in Erste und Zweite geteilt und den Zweiten ein Schritt links seitwärts befohlen. Mit Ausnahme des Vordersten der ersten Rotte, beugen sich alle anderen so weit vor, daß der Oberkörper ungefähr in die wagerechte Lage kommt und gleichzeitig umfassen sie die Hüften des Vorstehenden. Hierdurch sind die „Pferde" gebildet und auf bestimmten Befehl schwingen sich die Zweiten zum Reitsitz auf das ihnen zugehörige Pferd. Nun wird im Schritt, Trab und Galopp herumgezogen, auch können für die Reiter diese oder jene Armhaltungen bez. Armbewegungen angeordnet werden.

26. Der Triumpfwagen. Zwei Stirnpaare, mit den inneren Armen „Arm in Arm" fassend, nehmen hinter einander Aufstellung. Auf den inneren Schultern des zweiten Paares nimmt ein Turner Stand und erfaßt die Enden des unter den äußeren Armen des ersten Paares durchgezogenen und durch Rückgehen des zweiten Paares straff angezogenen langen Schwungseiles. Die Entfernung von Paar zu Paar richtet sich nach der Länge des Seiles. Auf bestimmten Zuruf hin geht es nun im Schritt, Trab und Galopp auf verschiedenen Bahnen vorwärts.

27. Die Rolle, Fig. 7, zwei Mann; gegenseitiges Überburzeln mit Griff der Fußgelenke des Gegners, rück- und vorwärts.

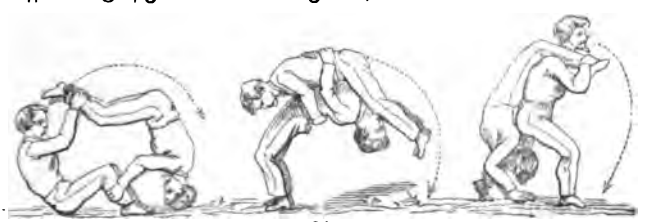


Fig. 7. Fig. 8. Fig. 9.

28. Das Rad, Fig. 8, zwei Mann; gegenseitiges Überheben mit starkem Rumpfbeugen rückwärts zu vollständigem Überdrehen.

29. Das Rad mit Handstehen, Fig. 9, zwei Mann; 1 in Vorschrittstellung etwas gebückt, die Arme seitwärts gewinkelt zur Wagehaltung gehoben, 2 hinter 1 Handstehen und Legen seiner Kniekehlen auf 1's Schultern, der sich zugleich vorbückt, wodurch 2 vollständig zum Sitz, da aber 1 sich noch mehr bückt, sofort vor 1 zum Stande gelangt. Nunmehr geht 2 wie oben in Vorschrittstellung u. s. w., 1 in Handstehen u. s. w. und es erfolgt auf diese Weise ein fortgesetztes Überdrehen.

30. Das Prellen; mindestens acht Mann und ein Mann für das Prellen. Zwei geschlossene Reihen von je vier Mann stehen in Stirn, die Gegner nehmen Häkelgriff oder Griff zum Handgitter und bilden so mit ihren Armen ein festes nachgebendes Lager. Der zu Prellende springt mit hoch- und vorgestreckten Armen auf das Lager, worauf er gestreckt und straff das Weitere erwartet: jede Biegung in

den Gelenken, besonders im Hüftgelenk, wäre gefährlich, dafür muß er sich auf seine acht Kameraden vollständig verlassen können, die ihn nun durch gleichzeitiges Kniewippen und Armheben und Senken hoch und allmählich immer höher aufwerfen und wieder fangen. Bei größerer Zahl der Mitwirkenden wird der zu Prellende jedesmal etwas vorwärts und so nach und nach bis zum Ende des Lagers geworfen, eine Behandlung, die auch unter dem Namen des Schwimmenlassens bekannt ist.

Gesellschaftsübungen im Sprung.

Als Grundsprung für die Übungsgruppe erscheint der Bocksprung über einen statt des Springbockes dienenden lebenden Menschen, dessen gewöhnliche Aufstellung aus nebenstehender Abbildung erhellt. Daraus folgt dann in weiterer Entwickelung folgende Übungsreihe:

1. Grätsche über den: a) längs (mit Rücken oder Stirn) und b) quer gebückt Stehenden.

2. Desgleichen über einen mehr und mehr bis zuletzt völlig gestreckt Stehenden.

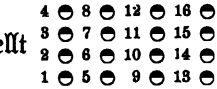
3. Desgleichen mit allmählicher Entfernung des Aufsprungortes; auch des Niedersprungortes.

4. Desgleichen über 2, 3 und mehr in fester Umschlingung stehende das Springpferd vorstellende Turner als Längen- und Weitsprung.

5. Die Übung 1 von Zweien in Fortbewegung, so daß der Springende jedesmal einige Schritte vorläuft und sich nun seinerseits als Bock aufstellt u. s. w.

6. Die Übung 1 von vielen zugleich als Gemeinübung, bekannt unter dem Namen Gesellschaftssprung. Derselbe geschieht von einer in großem Kreise mit Abstand von mindestens 4 Schritten in Flanke aufgestellten Turnerschar, die wir beispielsweise zu 16 Mann annehmen und mit 1 bis 16 bezeichnen wollen. Alle, mit Ausnahme derer, die zum Sprunge gelangen, stehen in der sogen. Bockstellung. Soll mit Anfängern die Übung gelingen, so sind 2 Ordner notwendig: der eine giebt, indem er mit 16 anfängt, und wenn 16 den 15 und 14 übersprungen hat, mit 15 u. s. w. fortfährt das Zeichen zum Beginne des Sprunges über alle von 15 bis zu 1, wobei er jedoch alsbald mit dem Weiterspringen einhalten läßt, wenn irgendwo eine Stockung entsteht. Der zweite Ordner empfängt diejenigen, welche ihre 15 Sprünge über alle Stehenden der Reihe gemacht haben und sorgt, daß sie sich auf der richtigen Kreislinie und in dem gebotenen Abstande von 4 Schritten wieder in Bockstellung aufstellen. So geht geht es die Reihe durch, bis zuletzt der 1 über 16, 15 u. s. w. gesprungen und die ursprüngliche Aufstellungsordnung wieder hergellt ist.

7. Auch in dem offen gestellten Reihenkörper findet der Gesellschaftssprung, gleichsam als Bocksprung-Reigen, mannifache Anwendung. Folgendes Beispiel mag zur Veranschaulichung dienen. 16 Mann sind in Reihen und Rotten zu je 4 aufgestellt



und wie neben mit 1 bis 16 bezeichnet. Hierauf beginnen der 4, 8, 12 und 16 mit Sprung über 3, 7, 11, 15, u. s. w. und stellen sich vor 1, 5, 9 und 13 in Bockstellung auf; dazu gehören 12 genaue Taktzeiten, indem die Sprünge nicht mit Anlauf, sondern aus dem Stande mit Vorsprung geschehen: 1. Vor-, beziehungsweise Aufsprung, 2. Niedersprung, 3. und 4. Pause zur Ruhe und Vorbereitung für den folgenden Sprung. Folgen dann der 3, 7, 11 und 15, der 2. 6, 10 und 14 und endlich der 1, 5, 9 und 13 in je 12 Taktzeiten, womit alle um eine Reihenlänge in 48 Taktzeiten vorgerückt sind. Die letzten Taktzeiten 47 und 48 werden zu einem Sprunge mit 1/4-Drehung Aller an Ort — z. B. links — benützt. Für die folgenden 48 Taktzeiten schiebt man geeignete Freiübungen an Ort ein, womit der 1. Teil des Reigens mit 96 Taktzeiten beendet ist. Sodann beginnt der 2. Teil ganz in derselben Weise, jedoch mit dem Unterschiede, daß nun 4, 3, 2 und 1 den Sprung eröffnen. Nachdem in 46 Taktzeiten das Überspringen beendet ist, erfolgt auf 47 und 48 abermals ein Sprung mit 1/4-Drehung links und diesem eine zweite Reihe von Freiübungen an Ort, womit der 2. Teil schließt. Den 3. Teil beginnen 1, 5, 9 und 13; nach dem Springen Sprung mit 1/4-Drehung links und Freiübungen wie oben bis zum Schlusse des 3. Teils. Den 4. Teil des Reigens beginnen 13, 14, 15 und 16, Sprung mit 1/4-Drehung links und Freiübungen wie oben, womit der Reigen in der ursprünglichen Aufstellungsordnung schließt.

Ist der Reigen in dieser einfacheren Weise gelungen und hat sich die Takt- und Sprungfertigkeit der Reigener bewährt, so kann zu einer dem Ganzen mehr Lebendigkeit verleihenden Abänderung in der Art geschritten werden, daß immer nicht nur einer in jeder Reihe bezw. Rotte oder vier im Ganzen, sondern in jeder Reihe 2, im Ganzen 8 Mann zugleich springen. Dies ordnet sich z. B. für die erste Reihe so, daß 4 und 2 zugleich (in der 2. ꝛc. Reihe 8 und 6 u. s. w.) den Sprung über 3 und 1 beginnen, worauf 3 und 1 über 4 und 2, dann wieder 4 und 2 über 3 und 1 und endlich wieder 3 und 1 über 4 und 2 springen, was im ganzen 14 Taktzeiten erfordert, denen sich auf 15 und 16 die 1/4-Drehung wie oben anschließt. Während der nächsten 16 Zeiten folgen geeignete Freiübungen. Jeder Reigenteil würde in dieser Veränderung statt 96 32 Taktzeiten erhalten.

Hat sich der angehende Reigen-Ordner die Fortbewegungsordnung unseres Reihenkörpers aus der ursprünglichen Aufstellung durch viermalige Ortsveränderung bis wieder zu ersterer, wie sie oben beschrieben,

wohl eingeprägt, so kann er zu eigener wie zur Fortbildung seiner Reigener im einzelnen manches ändern, ohne jene Ordnungs-Grundlage zu verlassen. Es wird auf diesem stufenmäßigen Wege vieles besser gelingen, als da, wo man den Turnern in zu rascher Folge immer neue Ordnungsverhältnisse vorführt. So können in diesem Sinne z. B. statt der Drehungen links, solche rechts befohlen werden; es kann statt immer gleicher Freiübungen in jedem Teile des Reigens ein Wechsel derselben stattfinden; man kann statt des Springens — besonders wenn, wie oben angedeutet, der Schwerpunkt mehr auf die Freiübungen gelegt ist — durch Vorreihen, Durchschlängeln u. s. w. die Rotten umstellen, wie es oben durch das Überspringen geschehen ist u. s. w., worüber sich im dritten Teile 1 c weitere Anleitung findet.

8. Auch der freie Bocksprung, wobei ein Aufsetzen der Hände auf den Rücken oder die Schulter des Bockstehenden nicht stattfindet, wird hier mit weniger Gefahr als an dem festen Bock geübt. Einige Sprünge mit Aufstützen nur einer Hand gehen diesem voraus.

9. Die Hocke, a) zwischen einem mit Unterarmfassung verbundenen in Stirn stehenden Paare, Griff des Springers auf deren ihm zugekehrte Schultern; b) über einen einzelnen, und zwar mit Anlauf in der Form des Bocksprunges oder aus dem Stande mit Händefassen, wobei der Bockstehende den Springer unterstützt. Geschieht auch halbwegs zum Sitz, Knieen oder Stand auf den Schultern des Bockstehenden; in Stirn zum Stehen Hand auf Hand.

10. Der freie Sprung, a) zwischen einem in Stirn stehenden Paare, Griff wie bei 9; b) über einen einzelnen, gegen dessen Rücken oder Stirn anlaufend.

Mehr Sprungarten hier noch aufzuzählen und beschreiben zu wollen, würde nur eine Wiederholung vieler am Pferd und Bock ohnehin zur Betrachtung kommender Übungen sein. Daß der lebende Körper kräftiger Turnbrüder diese hölzernen Geräte in gar mancher Hinsicht entbehrlich machen kann, haben wir ja schon gesehen, und es werden sich dies Vereine, die auf die einfachsten Mittel beschränkt sind, zu merken wissen.

Freiübungen mit Tragen der Genossen.

Im allgemeinen viel zu wenig beachtet ist diese Gruppe von im Leben ganz besonders anwendbaren Freiübungen, die ich deshalb auch von ihren ersten Anfängen bis zu ihren kunstmäßigen, schwierigen Entwickelungen zu beschreiben versuchen will. Zur Darstellung genügen meist drei Mann, die mit A, B und C, und wenn mehrere hinzukommen, mit D ꝛc. bezeichnet werden sollen.

1. Aufheben eines Toten, vorgestellt durch A, auf dem Boden liegend in vollständig loser Haltung aller Gelenke. Je loser und biegsamer, desto schwieriger ist für B die Aufgabe des Hebens und Forttragens.

2. Tragen eines Einzelnen, A, durch zwei Mann, B und C, a) B faßt den A unter den Armen, C faßt denselben, zwischen dessen etwas gegrätschten Beinen gehend, unter den Kniegelenken; b) B und C bilden durch Übereinanderlegen ihrer inneren Arme und Fassen ihrer äußeren Hände einen Sitz zur Aufnahme des A; c) B und C neben einander stehend gewähren mit ihren inneren Händen bei herabhängenden Armen dem A zum Fußstande Stützpunkte, desgl. zum Handstande; d) B und C ebenso bieten für A ihre inneren Schenkel oder Gürtel als Stützpunkte; e) B nnd C neben einander stehend gewähren mit ihren inneren Schultern dem aufhüpfenden A Stützpunkte zum Handstütz, Knieſtand, Fußstand, Handstand; f) B und C neben einander stehend gewähren, indem sie ihre Hände fassen, Gelegenheit zum Übersteigen, Überspringen, Überhocken; und ähnlich im Seitauflegen ihrer Arme auf die Schultern als lebendes Reck das Mittel zu mannigfachen Übungen.

3. Tragen eines einzelnen durch einen Mann, wobei mit A der zu Tragende und mit B der Träger bezeichnet ist:

a) A liegt über der Schulter des B (Sacktragen).

b) A sitzt mit gegrätschten Beinen auf dem Rücken bezw. den Hüften von B; die Arme legt er von hinten her über B's Schultern (Huckepack).

c) A sitzt mit gegrätschten Beinen auf den Schultern des B; das Aufheben zu diesem Sitz geschieht in der Weise, daß B von hinten mit dem Kopfe zwischen den Beinen des in Seitgrätschstellung stehenden A hindurchschlüpft, welcher, nachdem er die Beine des B mit den Armen umschlungen hat, sich zum gestreckten Stande aufrichtet; im Sitz bewegt dann A seine Beine rückwärts und legt seine Fußriste auf den Rücken des B. Aber auch mit Sprung gelangt man zum Sitz auf B's Schultern, teils in der Form des Bocksprunges, teils mit Stütz auf den Händen des B. Das Absitzen geschieht entweder so, daß sich B einfach so weit vorbeugt, daß A mit den Füßen den Boden berührt oder so, daß A die Füße in die Hände des B stellt und mit Stütz auf B's Kopfe diesen vorwärts überspringt, oder so, daß A Sütz in den Händen des B nimmt und durch kräftigen Abstoß mit den Oberschenkeln, wobei B zu gleicher Zeit ein kurzes Kniewippen ausführt, den Kopf des B überspringt.

d) A nimmt Stütz auf den Schultern des vor ihm stehenden B durch Aufsprung aus dem Stand oder mit Anlauf.

e) A knieet auf den Schultern des B; er gelangt in's Knieen indem er die rücklings gehaltenen und gefalteten Hände des B zum Aufsteigen benutzt.

f) A Wage auf einem Knie auf einer Schulter des B, wobei A auf den vorgehobenen Armen des B Stütz nimmt.

g) A steht aufrecht auf den Schultern des B; Aufsteigen wie in e oder so, daß z. B. B eine Ausfallstellung rechts seitwärts einnimmt, dann dem rechts daneben stehenden A beide Hände reicht, und dieser nun zuerst den rechten Fuß auf den Oberschenkel des A stellt, dann mit dem linken Fuß auf die linke Schulter des B und zum Schluß mit dem rechten Fuß auf die rechte Schulter steigt; oder durch Aufspringen mit Stütz auf den Händen des hinter ihm stehenden B.

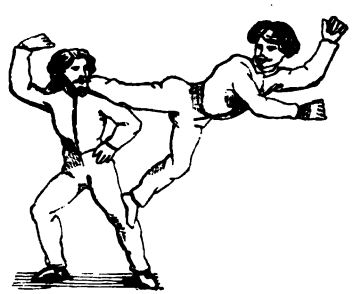
h) A steht mit einem Fuße auf einer Schulter mit dem anderen in der Hand des seitgehobenen Armes von B.

i) A steht mit dem einen Fuß auf einer Schulter, mit dem anderen auf dem Kopf oder auch mit beiden auf dem Kopfe des B.

k) A nimmt Liegestütz auf den Schultern des B, der den bis zur wagerechten Lage aufgeschwungenen Körper des A an den Hüften unterstützt; aus diesem Liegestütze wird entweder rückwärts abgeschwungen oder vorwärts überschlagen.

l) A nimmt Stand auf den Oberschenkeln des B, der sich in der Seitgrätschstellung mit gebeugten Knieen befindet. B hat dabei den A, der ihm Gesicht oder Rücken zukehrt, am Gürtel erfaßt.

m) A nimmt mit dem einem Fuße auf dem gebeugten Oberschenkel des B Stand und legt den anderen mit dem Fußriste um den Hals des B und senkt sich dann zur Fahne seitwärts. (Vergleiche die Abbildung.)



n) A Stützwage oder mehr Handstand auf den Knieen des im Hockstande stehenden B, der seine beiden Hände um den Nacken des A legt.

o) A Grätschsitz auf den Hüften des B, vorlings und rücklings, B stützt dabei seine Hände auf die Füße des A.

p) A mit gegrätschten Beinen wageliegend auf den Schultern des B, vorlings und rücklings; B legt dabei seine Hände auf die Oberschenkel des A.

q) A Handstand auf den Füßen des B, der die Beine des A erfaßt; Gehen in dieser Stellung.

r) A Kopfstand in den Händen des B, wobei anfangs A von hintenher Stütz auf den Schultern des B nimmt, dann seinen

Kopf in die gehobenen Hände des B stellt und sich zum Kopfstehen erhebt.

s) A Kopfstand auf dem Kopfe des B mit Erfassen der schräghochgehobenen Hände des B.

t) A Kopfstand auf dem Nacken des B mit Stütz in dessen Gürtel, wobei sich B etwas vorbeugen muß.

u) A Handstützwage mit Vorhebhalte der Beine auf den Händen der hochgehobenen Arme des B.

v) A Handstand mit Stütz auf der Brustseite der Schultern des rücklings liegenden B, der mit seinen Armen von außen herum die Arme des A ergreift und so den Handstand erleichtert.

w) A Handstand auf den erhobenen Beinen des rücklings liegenden B, wobei A seine Hände dicht über den Knieen des B anlegt und sich mit seinen Schultern auf den Füßen des B stützt.

x) A Handstand mit Stütz auf den Schultern des B, der mit den Händen seiner hochgehobenen Arme den A ganz oben an den Armen erfaßt.

y) A freier Handstand auf den Knieen oder den Schultern des B, der mit gekrümmten Beinen Liegestütz rücklings eingenommen hat.

z) A freier Handstand auf den Händen der hochgehobenen Arme des B.

4. Heben und Tragen Zweier durch einen Mann: a) den A auf der rechten und den B auf der linken Schulter liegend; b) den A auf der rechten, den B auf der linken Schulter sitzend, während sich diese Stirn gegen Stirn umschlingen; c) A und B in Stirn neben einander mit Griff ihrer inneren Arme um den Nacken ihres Nebners, mit ihren inneren Beinen knieend oder stehend auf des C Schultern, während die äußeren Beine entweder frei herabhängen oder (mehr scheinbar) auf den Händen der seitwärts wagerecht gehobenen Arme des C stehen; d) A und B stehen mit ihren inneren Beinen auf den Oberschenkeln des mit gebeugten Knieen in Grätschstellung stehenden C, der A und B am Gürtel erfaßt, die freien Beine sind gespreizt; e) A und B stehen mit ihren äußeren Beinen auf den Oberschenkeln des wie vorher stehenden C und legen die inneren Beine mit den Fußristen von hintenher um den Hals des C, der seine Arme schrägseithoch hebt und die inneren Hände von A und B faßt u. s. w.

5. Das Tragen eines einzelnen oder mehrerer auf Stangen, Geren oder dergleichen verdient hier erwähnt zu werden. Zwei Turner z. B. fassen 2 Gere unter die Arme, oder legen sie auf die Schultern u. s. w., während andere auf diesem Tragzeuge sitzen, knieen stehen u. s. w. Damit gehen wir über zu den

Gesellschaftsübungen im Bauen sogen. Pyramiden,

zu deren Ausführung eben die beschriebenen Heb- und Tragübungen den Stoff bieten. Diese Gruppe der Turnübungen ist gleich sehr ihrer praktischen Verwertbarkeit im Kriegs- und Feuerwehrdienst (bei Ersteigung von Wällen, Mauern und Gebäuden) wie ihrer heiteren, grotesken, ja ästhetischen Seiten wegen beachtenswert, wenn auch ein turnerischer Puritaner in den Jahrbüchern der Turnkunst, 1869, Seite 224, die nach ihm „wertlosen" Pyramidenkünsteleien und Gelenkkünste über Bord zu werfen geneigt ist. Ihr Reichtum an Formen ist unerschöpflich, von dem einfachsten Aufbau einer Spitz-Pyramide durch 2 aufeinander stehende Turner bis zu den 14 wunderlichen Gruppen dreier Akrobaten, die Schwind auf Nr. 251 und 252 der Münchener Bilderbogen verewigt hat mit all den sonderbaren Bildernamen, an denen die Schau-Gymnastik so reich ist.*) Für den Zweck unseres Volksturnbuches genügt indeß die Beschreibung einiger Hauptformen. Die dazu gegebenen Abbildungen versinnlichen zugleich die in dem vorhergehenden Abschnitten enthaltenen Tragübungen, aus welchen eben die Bildergruppen und Pyramiden aufgebaut werden, um die es sich hier handelt. Ich habe die auf den Turnplätzen bereits eingebürgerte allgemeine Benennung Pyramiden für die hierher gehörigen Bauübungen beibehalten, unterscheide aber 1. Spitz-, 2. Rund- und 3. Flach-Pyramiden, wie weiter unten zu ersehen ist.

Noch sei daran erinnert, daß zwar manche der hierher gehörigen Übungen noch in die erste Stufe der Schwierigkeit fallen, daß aber im allgemeinen dazu denn doch nicht Neulinge sollten zugelassen werden, indem die Mehrzahl jener Aufstellungen geübte, mitunter geradezu ausgezeichnete Kräfte fordert. Jedenfalls ist mit aller möglichen Vorsicht zu verfahren und ein weicher Boden zur Einübung zu wählen. Die Teilnehmer sollen mit ganz leichtem Schuhwerke bekleidet und mit einem sicheren, nicht über 5 Zentimeter breiten Riemen umgürtet sein. Die Aufstellung schwieriger Pyramiden und Gruppen wird sehr durch ein frei herabhängendes Seil (das gewöhnliche Kletterseil, wenn am richtigen Orte angebracht, dient recht gut hierzu) erleichtert, wonach die Glieder des zweiten und dritten Stockes sich bei vorkommendem Zusammenstürzen greifen können.

Spitz-Pyramiden.

Wenn auf einem Manne des ersten Stockes, als Grundlage, sich der Bau so erhebt, daß jedem weiteren Stocke nur je ein folgender

*) Einige Proben nachstehend: Akrobatisches Trifolium, Zentrifugale Bauchwelle, der gemeine phrygische Barzelbaum, die Pyramide des Cecrops, die Wüsten-Sonne, der Traum der Zukunft, der Rücken des Atlas, das Ixionsrad genannt, der Titanensturz, der Samumsprung in der Wüste, Tempo di Marcia graciale, Non-plus-ultra-montanum, olympische Windmühle, Scherzo d'Ercole, das Gastmal des Platon, das Nachtlager von Granada, und anderer Unsinn.

Mann zugeteilt wird, so erhalten wir eine lebende Gruppe, die an die Gestalt einer Spitzsäule erinnert, wofür hier, um überflüssige Neuerungen zu vermeiden, wenn auch weniger richtig, Spitz-Pyramide gesagt werden soll. Folgende Formen mögen hierfür erwähnt sein, wobei die Turner, dem Stocke oder Gefache der Pyramide entsprechend, dem sie zugeteilt sind, mit Erster, Zweiter, Dritter 2c. benannt werden.

a) Spitz-Pyramide im Liegestand auf Händen und Knieen, der 4. im Schwebestande auf dem dem 3. Fig. 1.

b) Desgl. im Sitz auf den Schultern der Träger. Fig. 2.

c) Desgl. im Stand auf den Schultern der Träger, Fig. 3; die gewöhnliche verwendbarste Form.

d) Desgl. im Stand auf dem Kopfe des Trägers, Fig. 4.

e) Desgl. im Stand auf den Händen des Trägers, Fig. 5.

f) Desgl. im Kopf- nnd Handstehen auf verschiedenen Stützflächen des 1, wozu ein Beispiel des Handstehens auf den Händen des 1. Fig. 6.

g) Desgl. in gemischter Anwendung der obigen Formen, deren Erfindung den Turnern überlassen bleibt.

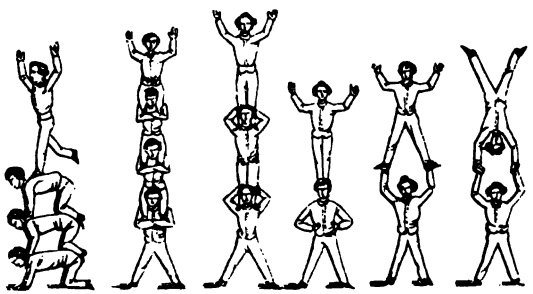


Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3. Fig. 4. Fig. 5. Fig. 6.

Rund-Pyramiden.

Bei der Spitz-Pyramide bildet ein Mann, also ein Punkt die Grundebene des Baues; bei der Rund-Pyramide verwenden wir hierzu mindestens zwei ◐◑, gewöhnlich aber drei ◐◒◑ und mehr ◐◒◒◑ oder ◐◒◒◑ Mann, die in Aufstellung Stirn gegen Stirn im Drei-, Viereck oder Kreis eine Fläche als Grundebene umschließen. Dabei gilt als Regel, daß die Zahl der jedem Stocke zugeteilten Glieder mit der Höhe des Stockes abnimmt.

Was die verschiedenen Formen der Rund-Pyramiden anbelangt, so entwickeln sich dieselben ganz einfach zunächst dadurch, daß mindestens

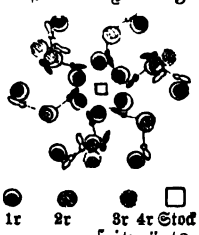
zwei der oben beschriebenen Spitz-Pyramiden, gewöhnlich aber drei und mehrere, in Stirn gegenüber antreten, sich durch Umschlingen der Arme, besonders im 1. Stocke (wozu als Glieder die kräftigsten Männer gewählt werden), gegenseitig befestigen und so einem leichten Turner und gewandten Springer als Spitze für den Bau die Möglichkeit gewähren, inner- oder außerhalb des Baues aufzusteigen. Indem daher auf die Spitz-Pyramiden und deren Abbildungen Bezug genommen wird, genügen hier folgende zwei Beispiele:

a) Rund-Pyramide im Sitz auf den Schultern der Träger, mehr für Anfänger geeignet. Da ein richtiges Verfahren bei dem Aufbaue von Pyramiden wesentlich zu deren Gelingen beiträgt, die ausführliche Beschreibung eines solchen Aufbaues aber für jede einzelne Darstellung viel zu weit führen würde, so folgen wenigstens für den vorliegenden Fall die nötigen Anordnungen und Befehle, woraus dann für weitere Fälle das geeignete Verfahren abgeleitet werden kann. — Die erforderlichen acht Mann stellen sich in einer Stirn-Reihe auf. Abzählen zu Zwei — zählt! Die 2. reihen sich rechts vor die 1. — marsch! Die drei ersten Paare Achtung, das vierte Paar auf der Stelle — ruht! Die 2. zur Grätschstellung Hüpfen — hüpft! Die 1. in Bückstellung und bei gleichzeitigem Stütze der Hände auf die Knie durch die Beine der 2. mit dem Kopfe schlupfen — durch! Hebt die 2., — welche dadurch auf die Schultern zu sitzen kommen — (das Aufsitzen kann auch so geschehen, daß die 2. mit Anlauf den Bocksprung zum Sitz auf der 1. Schultern ausführen; oder rücklings vor den 1. stehend, durch Stütz auf deren Hände und beiderseitiges einmaliges Kniewippen rückwärts zum Schultersitz grätschend aufhüpfen) — auf! Die drei ersten Paare unter gegenseitiger Fassung der Oberarme zum Dreieck in Stirn Zusammenschließen — schließt! — Viertes Paar Achtung! Die 2. im Gabelgriff auf die Hände der 1. stützen — stützt! Beide einmaliges Kniewippen, wobei die 2. rücklings vor den 1. stehend und von diesen durch Heben der Arme unterstützt rückwärts zum Stande auf die Schultern der 1. hüpfen (kann auch in leichterer Weise durch Aufsteigen von hinten mit oder ohne zwischen liegendem Knieen gemacht werden) — hüpft! Viertes Paar geht zur Gruppe der drei ersten Paare — marsch! Der 2. des vierten Paares steigt zur Bildung der Spitze der Pyramide (hier so wie überall sind die Hände und Schultern der Träger zu schonen; der bequemste Stand ist zwischen Schulter und Hals, auch im Nacken) — auf! — Dann, zum Abbau macht euch fertig! Die Spitze zum Knieen — kniet! und rückwärts abschwingen (kann auch ohne vorgängigem Kniestand mit Sprung vor- oder rückwärts geschehen) — schwingt! Träger Hände — los! Einen Schritt rückwärts — marsch! Den Reiter setzt — ab! Damit ist die Übung beendigt; und es wurden mit Absicht statt 1r, 2r und 3r Stock, oder die drei Ersten, die drei

Zweiten und der Zweite des vierten Paares die eben so wohl verständlichen Benennungen Träger, Reiter und Spitze gebraucht, um zu zeigen, wie die Ordner solcher Übungen je nach Umständen ihre Befehlsweise, zum Behufe möglichster Verständlichkeit, selbständig ersinnen und ausführen können: vorausgesetzt, daß damit gegen allgemein gültige Gesetze einer richtigen Befehlsweise in sprachlicher und turnkünstlerischer Beziehung nicht verfehlt werde.

b) Rund-Pyramide im Stand auf den Schultern der Träger; mehr für Geübtere. Die Befehlsanordnung ist ähnlich wie oben. Nebenstehende Abbildung zeigt die Aufstellung einer solchen dreistöckigen Pyramide, zu 7 Mann, wobei die Glieder des 2. Stockes in mehr geschlossener Stellung auf den Schultern je desselben Trägers stehen. Auch in Grätschstellung auf den Schultern je zweier Träger stehend darzustellen. Wenn die Träger kräftig genug sind, so können noch 3 Mann sich auf deren zu diesem Behufe zu verschlingenden Arme setzen und sich rückwärts zur Wage senken, was jedoch erst geschieht, wenn die Spitze ihren Platz einnimmt.

c) Rund-Pyramide von 4 Stock im Stand auf den Schultern der Träger, wozu nachfolgend der Grundriß mit Hinweglassung der Arme, um die Stellung der Füße desto deutlicher geben zu können. Die 6 äußeren Mann des 1. Stockes halten gegenseitig die Arme seitwärts umschlungen, während die 6 inneren Mann dieses Stockes die Arme vorwärts gestreckt auf die Schultern der äußeren Träger auflegen. Die 6 Mann des 2. Stockes stehen mit wohl auswärts gedrehten Füßen rechts auf der rechten Schulter eines äußeren Trägers, wobei sie 1/4-Rumpfdrehung rechts machen, um seitwärts, Stirn nach innen, die Arme verschlingen zu können. Die 3 Mann des 3. Stockes (zuverlässige Turner) stehen in gewöhnlichem Stande auf den Schultern je eines der Glieder des 2. Stockes. Die Spitze als 4. Stock in bereits beschriebener Weise. — Wo 22 Mann nicht zur Hand sind, gelingt die 4stöckige Pyramide auch mit einer geringeren Zahl, erheischt dann aber auch um so bessere Kräfte.



Flach-Pyramiden.

Diese haben als Grundfläche der Aufstellung eine Linie; sie stellen daher (freilich im Widerspruche mit dem bildlichen Ausdrucke Pyramide) nicht einen Baukörper, sondern mehr eine Baufläche: Mauer, Stirnwand (Façade) dar: Auch hier dienen die einfachen Spitz-Pyramiden, wenn man mehrere derselben neben oder hinter

einander aufstellt und deren Glieder durch geeignete Verschlingungen und Griffe unter einander verbindet, woraus der denkende Leser sich unschwer mancherlei Formen ersinnen kann. Einige derselben folgen beispielsweise als Muster.

a) Die Erstürmungs-Pyramide, Fig. 1, die wir deshalb so nennen, weil sie vorzüglich dazu dient, in Ermangelung von Leitern u. s. w. Mauern, Wälle und dergleichen zu ersteigen.

b) Die Flach-Pyramide im Stand auf den Schultern der Träger, Fig. 2. Wird diese Pyramide gegen eine Wand in Stirn angelehnt, so ist ihr Aufbau aus dem Hockstand in der Art nicht allzu schwierig, daß zuerst alle drei Stock hockstehen, dann sich der 1., dann der 2. und zuletzt der 3. Stock, die Spitze, zum gewöhnlichen Stand erhebt, wodurch eine größere Höhe als bei a erreicht wird. Auch für den Abbau der Pyramiden im allgemeinen dient öfters der Hockstand ganz vorzüglich.

c) Die Flach-Pyramide im Stand auf den Hüften der Träger durch Fig. 3 deutlich.

Fig. 1.

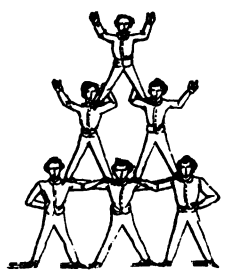


Fig. 2.

Fig. 3.

Gruppen und Bilder.

Wenn hier auch die bauende Thätigkeit, wie wir sie soeben bei den Pyramiden haben kennen lernen, mehr in den Hintergrund tritt, so ist sie doch auch da in der Regel nicht ganz zu entbehren, wo es sich um die Aufstellung von Gruppen und Bildern, wie solche hier aus turnerischem Gesichtspunkte aufgefaßt werden, handelt. Auch hier findet sich der nötige Stoff in den bereits beschriebenen Tragübungen vor. Und es handelt sich nur darum, ihn hier mit Rücksicht auf kunstgerechte schöne Gruppierung zu verwenden und zu verwerten: es sei dies nun zur Bildung selbständiger Formen oder zur Erfindung mannigfacher Ausschmückungen und Umstellungen pyramidaler Zusammensetzungen. Als Beispiel mögen zunächst zwei einfachere Gruppierungen folgen, deren erste jedenfalls für den Turnplatz paßt.

a) Eine Handsteh-Gruppe für Anfänger, Fig. 1.

b) Eine athletische Gruppe, zu der wohl auch jeder einigermaßen gut bestellte Verein seinen Mann liefert, Fig. 2.

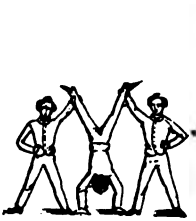


Fig. 1.

Fig. 2.

Bis zu welchen phantastischen Darstellungen es in dieser Beziehung getrieben werden kann, zeigt die folgende nach Schwind abgebildete sogenannte Pyramide des Cecrops.*)

*) Wer sich aber mit dem Pyramidenbau, von seinen einfachsten bis zu seinen zusammengesetztesten Formen, ohne und mit Anwendung besonderer Geräte (Leitern, Stühle, Barren, Dreifuß, Eisenstab u. s. w.) eingehender beschäftigen will, dem sind zu empfehlen: Pyramiden für Turner in 7 Heften, entworfen von J. C. Lion u. A., Verlag von Rud. Lion, Hof; Schützer, L., Gemeinübungen und Pyramiden mit Stäben für Turnvereine und Schulen, Ed. Strauch, Leipzig; Schwägerl, Martin, Turnerische Gesellschaftsübungen, neu herausgegeben von M. Zettler, Ed. Strauch, Leipzig 1892.

3. Ordnungsübungen.

Was die Taktik für die Aufstellung, Bildung, Umbildung und Bewegung von Truppenkörpern auf dem Exerzierplatz und auf dem Schlachtfeld ist, soll die Ordnungslehre, indem sie die Verhältnisse der Gliederung Einzelner und des Gemeinkörpers (daher auch sonst Gemeinübungen) in ihren Bereich zieht, für den Turnplatz sein. Beide, Taktik und Ordnungslehre, sind ihrem Wesen nach gleichbedeutend, verschieden nur in ihrer Anwendung. Während die Taktik in ihrer gewöhnlichen engeren Bedeutung als Militär-Taktik nur diejenigen Ordnungsverhältnisse im Auge hat, welche sich für den Kriegsdienst und das Gefecht eignen, nimmt die turnerische Ordnungslehre einen allgemeineren Standpunkt ein, indem sie eben in mehr wissenschaftlicher Weise die Sache an und für sich ins Auge faßt, die Verwertung der auf diese Weise gewonnenen praktischen Ergebnisse aber lediglich dem jeweilig vorherrschenden Bedürfnis anheim stellt. Spieß hat zuerst diesen allgemeinen Standpunkt betreten und die Ordnungslehre wissenschaftlich begründet, so zwar, daß Kriegs-, Turn-, Tanzkunst u. s. w. jede für sich den größten Nutzen daraus zu ziehen vermöchte, wenn es nicht leider oft gar zu langer Zeit bedürfte, bis das bessere Neue über das durch Gewohnheit eingewurzelte Alte den Sieg davon trägt.

Einstweilen hat indes die Spieß'sche Ordnungslehre wenigstens bei den Turnern fast allgemeine Anerkennung gefunden und soll auch dem vorliegenden Turnbuch um so mehr zu Grunde gelegt werden, als die militärische Taktik sowohl der wünschenswerten Einheit in der Anwendung noch ermangelt, als auch hinsichtlich ihrer Verwendbarkeit auf dem Turnplatze manches zu wünschen übrig läßt.

Man erwarte übrigens hier nicht eine streng systematische Entwickelung der Ordnungslehre in ihrem ganzen Umfange, die in einem Volksturnbuch übel angebracht wäre und in welcher Beziehung ich auf Wassmannsdorff's Ordnungsübungen, Frankfurt 1868, verweise. Vielmehr war ich bemüht, nur vorzugsweise diejenigen Ordnungsverhältnisse hervor zu heben und zu beschreiben, die unmittelbar für das Verständnis und den Betrieb des Volksturnens von Bedeutung sind, in dem Sinne, wie sie J. C. Lion in seinem Leitfaden für Ordnungs- und Freiübungen zum Ausdruck bringt und wie sie besonders auch Jäger, der in ihnen nicht Selbstzweck, sondern nur das Mittel „zur Erreichung und Sicherung von allerhand besonderen geistig erfüllten und bestimmten Lebens- und Berufszwecken" erkannt wissen will. Zuerst ist es

der Einzelne,

dem wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Man unterscheidet an demselben die Länge (Größe), die Tiefe (Durchmesser vom Brustbeine zum Rückgrate), die Breite (desgl. von Schulter zu Schulter) und die Schräge; dann die Sirn (vordere Seite, sonst Front genannt), die rechte und linke Flanke und den Rücken.

Rücken
rechte Flanke ◓ linke Flanke
Stirn.

Tritt der Einzelne zu einer gegebenen geraden Grundlinie in ein bestimmtes Verhältnis, so ergeben sich daraus für Stellung und Richtung und Drehung folgende Fälle:

Kehrseite	1/4 Drehung rechts	1/4 Drehung links	1/8 Drehung l. od. r.
◓	◑	◐	◐ ◔
Stirnstellung	Aufstellung in rechter Flanke	Aufstellung in linker Flanke	Schrägstellungen.

Bewegt sich der einzelne in beliebiger Ganglinie fort, so entsteht mit Rücksicht auf die Seite, nach welcher er schreitet, der Gang vorwärts, seitwärts, rückwärts und schräg, und durch Drehung ein Übergang aus einer in die andere dieser Gangrichtungen. Ein Fortschreiten auf der gleichen Ganglinie mit fortgesetztem Drehen wird zum Walzen im Gehen.

Treten mehrere Einzelne in irgend einer gemeinschaftlichen Beziehung gereiht zusammen, so entsteht als die „I. Ordnungseinheit"

die Reihe,

für welche ähnliche Ordnungsverhältnisse bestehen, wie bei dem Einzelnen, so daß wir unterscheiden:

Kehrseite — rechte Flanke
1 ◓ ◓ ◓ ◓ 4 oder —, 1 ◑ ◑ ◑ ◑ 4 oder ·—,
Stirnseite — linke Flanke
Stirnreihe — Flankenreihe

4 ◓ ◓ ◓ 1
Schrägreihe.

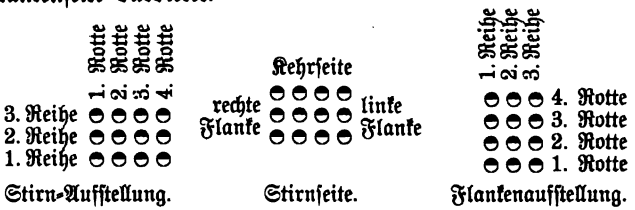
1 rechter, 4 link. Führer — 1 Erster, 4 Letzter. — 1 Erster, 4 Letzter.

und wobei die Einzelnen oder Glieder der Reihe, je nach ihrer Stellung als r., l. Führer, Erster und Letzter und Mittelmänner besondere Bedeutung erlangen.

Treten mehrere Reihen in einer gemeinschaftlichen Beziehung zusammen, so entsteht eine „II. Ordnungseinheit",

der Reihenkörper,

der nun ebenfalls, wie die Reihen und Einzelnen, eine Stirn-, Rücken- und Flankenseite darbietet.



Stirn-Aufstellung. Stirnseite. Flankenaufstellung.

Reihen oder Reihenkörper erscheinen außerdem, in Betracht, daß sie neben-, hintereinander oder verschoben gereihet sein können, als Linie, Säule oder Staffel.

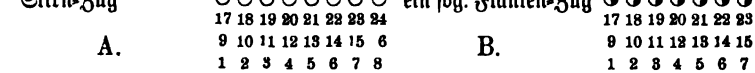
Für z. B. 3 Stirnreihen (oder 3 Reihenkörper) ergiebt sich hiernach wie folgt:

die Linie (Ligne) — die Säule (Colonne) — die Staffel (en échelons)

Für z. B. 3 Flankenreihen, wie folgt:

die Linie, die Säule, die Staffel.

Auch in dem Reihenkörper treten nun, ähnlich wie schon in den Reihen, gewisse Beziehungen Einzelner und einzelner Reihen hervor, die durch nachstehendes Beispiel versinnlicht werden:

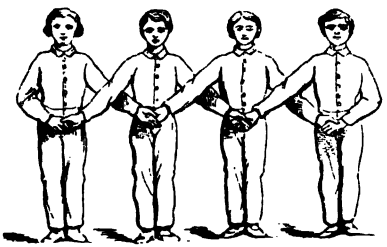


A. 1—8, 9—16, 17—24 sind die Stirn-Reihen des Reihenkörpers (nicht Glieder, wie sonst auch gesagt wird), mit 1, 9 und 17 als rechten, 8, 16 und 24 als linken Führern; 1, 9, 17; 2, 10, 18 u. s. w. sind die Rotten mit 1, 2 u. s. w. als Ersten und 17, 18 u. s. w. als Letzten der (Flanken-) Rotten; 1—4, 9—12 und 17—20 bilden die rechte, 5—8, 13—16 uud 21—24 die linke Hälfte (deren äußere Enden 1, 9, 17 ꝛc. und 8, 16, 24 ꝛc. die Flügel) des Reihenkörpers; zwischen beiden liegt die Mitte desselben.

B. 17—24, 9—16 und 1—8 siud die Flankenreihen des ebenfalls als Säule geordneten Reihenkörpers mit 17, 9 und 1 als Ersten und 24, 16 und 8 als Letzten der Reihe. 1, 9, 17; 2, 10, 18 u. s. w. sind die Stirn-Rotten der Säule mit 17, 18 u. s. w. als rechten und 1, 2 u. s. w. als linken Führern.

Ein aus Reihenkörpern bestehender Gemeinkörper bildet eine „III. Ordnungseinheit", ein sog. Reihenkörper-Gefüge; eine „IV. Ordnungseinheit" besteht aus (mindestens 2) Reihenkörper-Gefügen, u. s. f.

Verbundene, geschlossene und offene Reihen und Reihenkörper.

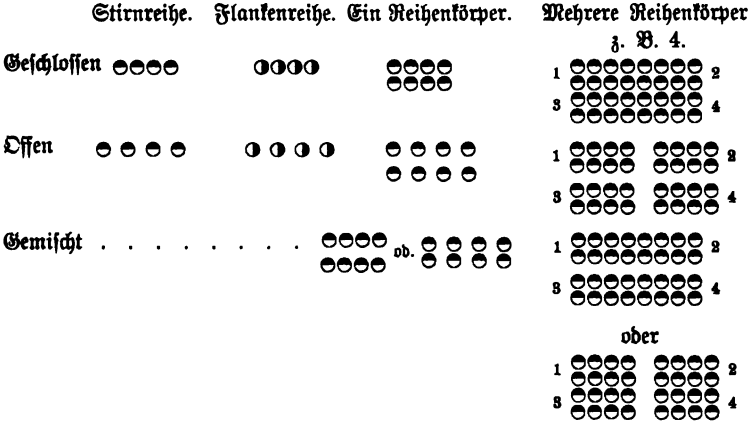


Verbunden nennt man Reihen, deren Glieder durch unmittelbares Anfassen an einander gleichsam befestigt sind. In der Stirnreihe entsteht ein solcher Verband durch Fassen Hand in Hand, Arm in Arm, durch Verschränken der Arme vor (siehe die Zeichnung) und hinter dem Leibe als Armgitter; durch Auflegen der Hand auf des Nebners Schulter, Ober- oder Unterarm; durch Umschlingen des Nackens oder des Kreuzes des Nebners, wobei die mancherlei Griffe und Befestigungen mit den Beinen, Füßen und die Zuhülfenahme des Gürtels nur kurz erwähnt werden. Minder zahlreich sind die Formen des Verbandes in der Flankenreihe, wo nur hauptsächlich des Legens der Hände auf der Vorderen Schulter und auf die Handgelenke der die Hände auf die Hüften stützenden Vorgereiheten (Vordermänner) gedacht werden soll.

Geschlossen sind Reihen und Reihenkörper, deren Glieder bis zu gegenseitiger Fühlung (was in Stirn der Fall ist) oder doch bis auf thunlichst geringen Abstand (was in Flanke der Fall ist) genähert sind.

Offen stehen Reihen und Reihenkörper, zwischen deren Gliedern kleinere oder größere Abstände vorhanden sind; in gewöhnlicher offener Aufstellung gleich der Breite oder Tiefe jener Glieder, seien es nun Reihen oder Reihenkörper.

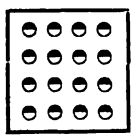
Ein gemischtes Verhältnis findet statt, wenn in einem Reihenkörper die Reihen geschlossen, die Rotten offen, und umgekehrt stehen.



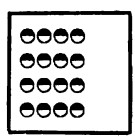
Im Betriebe des Turnens pflegt man zunächst bei Anfängern oder ungeübten Massen die Abstände der Einzelnen nach deren ganzer oder doppelter Armlänge zu bemessen, deren Herstellung durch Auflegen der Hände auf des Nachbars Schultern oder durch Händefassen und Armstrecken bewirkt wird. Bei Geübteren wird der Abstand turnschickiger nach stramm geordneten Schritten genommen.

Öffnen und Schließen der Reihen und Reihenkörper.

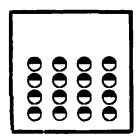
Die Verhältnisse, unter denen eine offene Reihe oder ein offen gestellter Reihenkörper zur geschlossenen Aufstellung übergehen kann und umgekehrt, sind eben so mannigfach, als für die angewandte Turnkunst und Militär-Taktik von Wichtigkeit. Nachstehende Figuren (wobei die Quadrate die unveränderlichen Bewegungsflächen für einen aus 16 Mann bestehenden Reihenkörper bezeichnen) mögen hierüber in gedrängter Zusammenstellung den nötigen Aufschluß geben.



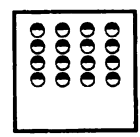
Offen gestellter Reihenkörper als Ausgangs-Aufstellung zur Ausführung nachfolgender Befehle:



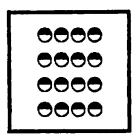
Schließen der Reihen rechts.



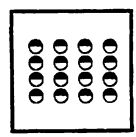
Schließen der Rotten vorwärts.



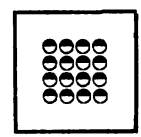
Schließen der Rotten rückwärts.



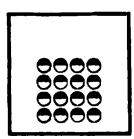
Schließen der Reihen nach der Mitte.



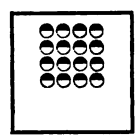
Schließen der Rotten nach der Mitte.



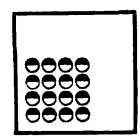
Schließen der Reihen und Rotten nach der Mitte.



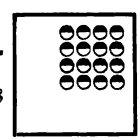
Schließen der Reihen und Rotten vorwärts und nach der Mitte.



Schließen der Reihen und Rotten rückwärts und nach der Mitte.



Schließen des Reihenkörpers schräg rechts vorwärts.



Schließen des Reihenkörpers schräg links rückwärts.

Drehen.

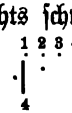
Schon bei der Betrachtung des Einzelnen wurde des Verhältnisses des Drehens vorläufig gedacht; gehen wir jetzt näher darauf ein. Als Maß für alles Drehen gilt der Kreis, so daß ein in der Mitte eines solchen mit Stirn nach 0 oder 360 Grad aufgestellter Mann sich rechts dreht:

1/8,	wenn	er	nach	45°	Stirn	nimmt		180		
1/4,	"	"	"	90°	"	"	135		225	
3/8,	"	"	"	135°	"	"				
1/2,	"	"	"	180°	"	"	90		270	
5/8,	"	"	"	225°	"	"				
3/4,	"	"	"	270°	"	"	45		315	
7/8,	"	"	"	315°	"	"		0		
ganz,	"	"	"	360°	"	"		360		

Der Befehl für die 1/4-Drehung ist: rechts (links) — um! Für die 1/2-Drehung: rechts (links) kehrt — um! Sonst wird überall das Drehmaß zuvor benannt, z. B. ganze, 1/8- u. s. w. Drehung rechts — dreht!

Ganz so findet die Bemessung der Drehungen links von 0 oder 360 Grad über 315, 270, 225, 180, 135, 90 und 45 bis wieder zu 0 statt.

Zeigt nun schon schon der Einzelne, sofern er aus der Grund- d. h. der Schlußstellung in eine Schritt- z. B. die Seitschrittstellung übergeht, wie dies unsere obige Figur ausdrückt, sofort die Möglichkeit verschiedener Drehungs-Axen, teils im rechten, teils im linken Fuße, teils mitten zwischen beiden, so noch mehr und ganz entschieden die in ihren Gliedern fest verbundene Reihe, deren Drehungen daher auch mit dem besonderen Namen „Schwenken" bezeichnet werden. Die Drehungs-Axen der Reihen sind, obigem entsprechend, der rechte oder linke Führer und die Mitte bei der Stirnreihe, und der Erste und Letzte so wie gleichfalls die Mitte bei der Flankenreihe. Behalten wir nun die Aufstellung der Reihe nach so bei, wie oben bei dem Einzelnen, und nehmen an, daß die Drehung jedesmal zu einer Viertel-Schwenkung ausgeführt werde, so ergeben sich folgende Fälle:*)

Rechts schwenkt um den rechten Führer, kurz: rechts schwenkt — marsch;  (Fühlung der Schwenkenden rechts, Augen links, Schritt-

zahl = der Zahl der Reihen-Glieder, geschlossene Aufstellung derselben vorausgesetzt, also hier 4 Schritte, die von dem linken schwenkenden Führer voll, von den folgenden aber mehr und mehr verkürzt genommen

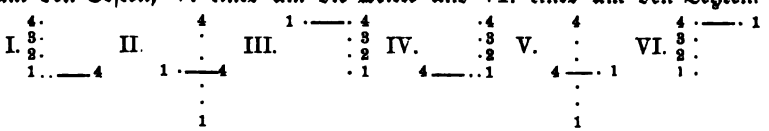
*) Die Ausgangsstellungen der Reihen sind mit · · · ·, die Stellungen derselben nach vollzogener Schwenkung mit — bezeichnet. Der · deutet die Stirn der Reihe an, also · — Stirnreihe, ·— Flankenreihe.

werden, während endlich der rechte Führer an Ort dreht und geht. (Diese Ordnungsmaßregeln finden auf alles Schwenken Anwendung); rechts schwenkt um die Mitte ; rechts schwenkt um den linken Führer , sonst fälschlich auch als Schwenkung rechts rückwärts bezeichnet. Sodann ebenso links schwenkt um den linken Führer:

links schwenkt um die Mitte:

und links schwenkt um den rechten Führer: , sonst auch fälschlich als Schwenkung links rückwärts bezeichnet.

Auch Flankenreihen schwenken in ähnlicher Weise, und zwar I. rechts um den ersten oder vorderen Führer, II. rechts um die Mitte, III. rechts um den Letzten oder hinteren Führer; und sodann IV. links um den Ersten, V. links um die Mitte und VI. links um den Letzten.



Wie nun ganze Reihenkörper schwenken, ergiebt sich aus obigem von selbst, sowie auch, daß die Axe nicht gerade immer in die Reihe oder in einen Endpunkt derselben fallen muß, sondern ebenso gut auch in der Verlängerung derselben liegend gedacht werden kann, woraus dann ein Schwenken im Bogen, und bei der Fortsetzung desselben bis zu mindestens einer ganzen Schwenkung das Umkreisen entsteht, worüber im dritten Teil, 1, d einige Übungsbeispiele.

Gangrichtung und Ganglinie.

4 5 6
3 ☻ 7
2 1 8

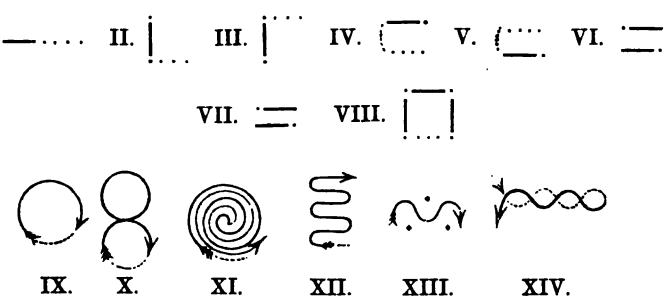
Ein mit Stirn nach 1 aufgestellter Mann, eine Reihe oder ein Körper, die unveränderte Beibehaltung der Gang-Richtung nach 1 vorausgesetzt, bewegt sich in Ganglinien wie folgt:

Vorwärts nach 1, schräg rechts vorwärts nach 2, seitwärts rechts nach 3, schräg rechts rückwärts nach 4, rückwärts nach 5, schräg links rückwärts nach 6, seitwärts links nach 7, schräg links vorwärts nach 8.

Aus solcher Fortbewegung entstehen zunächst gerade Ganglinien, und wenn die Einzelnen, die Ersten der Flankenreihen oder

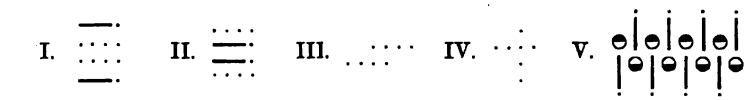
die führenden Stirnreihen der Reihenkörper an gewissen Punkten die Gang-Richtung verändern, gewundene Ganglinien oder Windungen, womit Wassmannsdorff diese in der mannigfachsten Weise verwendbaren Fortbewegungsformen benannt hat. Die für den Turnbetrieb wichtigsten derselben lassen wir unter gleichmäßiger Bezeichnung nach Wassmannsdorff wie nach der bislang üblichen und noch immer gebräuchlichen Befehlsweise hier folgen und denken uns dabei eine Flankenreihe mit der Ausgangsstellung . . . .

I. Gerade aus, II. 1/4 Windung oder Winkelzug rechts, III. 1/4 Windung oder Winkelzug links, IV. 1/2 Windung oder Gegenzug rechts, V. 1/2 Windung oder Gegenzug links (je 4 Schritte bei einer Reihe von 4 Mann), VI 2 halbe Windungen oder Umzug der Reihe entlang rechts, VII. 2 halbe Windungen oder Umzug der Reihe entlang links (je 8 Schritte bei einer Reihe von 4 Mann), VIII. 4 viertel Windungen oder Umzug rechts (links) im Viereck, IX. ganze Windung oder Umzug rechts (links) im Kreis, X. Windung oder Ziehen rechts (links) in einer Achterlinie, XI. Windung oder Ziehen rechts (links) in Schneckenlinie und mit 1/2 Windung zurück, XII. 1/2 Windungen hin und her oder Ziehen in Schlängellinie, XIII. Durchwinden in Form des sog. Durchschlängelns, XIV. Durchwinden in Form des Gegenzugs zur Kette rechts (links).



Bei einem aus zwei Flankenreihen bestehenden Zuge, dessen Reihen in widergleicher (symmetrischer) Weise 1/2 oder ganze Windungen oder Gegen- oder Umzüge machen sollen, ergeben sich unter Anwendung einer, ihrem gegenseitigen Verhältnisse entsprechenden Befehlsweise folgende Fälle: I. 1/2 oder ganze Windung oder Gegen- oder Umzug bezw. nach außen; II. 1/2 oder ganze Wiudung oder Gegen- oder Umzug bezw. nach innen, in welch' letzterem Falle die Reihen als solche jedoch Abstand von einander haben müssen; III. in Flanke begegnen und rechts (links) ausweichen; IV. in Flanke recht- oder schiefwinkelig aufeinander treffen und durchkreuzen, wobei die einzelnen Glieder der Reihen in der Fortbewegung wechselweise vor- bezw. hintereinander vorüberziehen; V. in Stirn begegnen rechts (links) durchziehen (rechts

ausweichen). In den Fällen IV und V müssen die Reihen geöffnet schreiten.



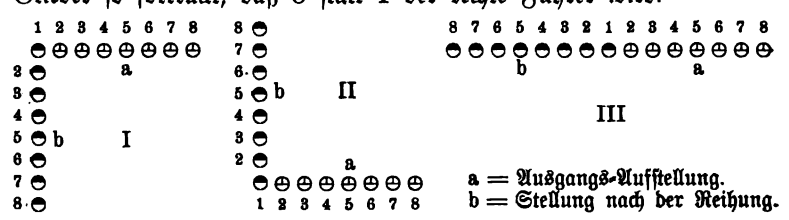
Dieselbe Befehsweise wird auch sonst angewendet, wo bei einer im Umzuge befindlichen Reihe die Verhältnisse von „außen" und „innen" (gewöhnlich zur Umzugsfläche) gedacht werden können.

Endlich kann, sowie die Reihe bei der ½ Windung oder dem Gegenzuge zur Kette die Abstände zwischen den Gereiheten schlängelnd durchzieht, noch weiter gegangen werden, indem man ein Umkehren (einen Gegenzug) über die Reihe und ein Umkehren (einen Gegenzug) unter der Reihe anordnet. Im ersten Falle kehrt der Erste sich um und tritt mit Bocksprung über die offen gestellten Genossen der Reihe seinen Gegenzug an, gefolgt von dem Zweiten u. s. w. Im zweiten Falle kehrt der Erste ebenfalls um, hüpft in den Liegestand und zieht so zwischen den gegrätschten Beinen der Reihengenossen hin, die in diesem Falle auch keinen Abstand zu haben brauchen.

Umgestaltung der Reihen.

Die Reihen werden umgestaltet, wenn deren Glieder ihre Stellung zu einander verändern und dadurch neue Ordnungsverhältnisse sich entwickeln. Es geschieht dies zunächst ohne Drehbewegungen durch Vor-, Hinter-, rechts und links Nebenreihen, was durch folgende Nummern-Figuren, unter deren acht Gliedern man sich einzelne der Reihen zu denken hat, deutlich werden wird. Die Stirnreihe als Ausgangsstellung angenommen, ergeben sich folgende Fälle:

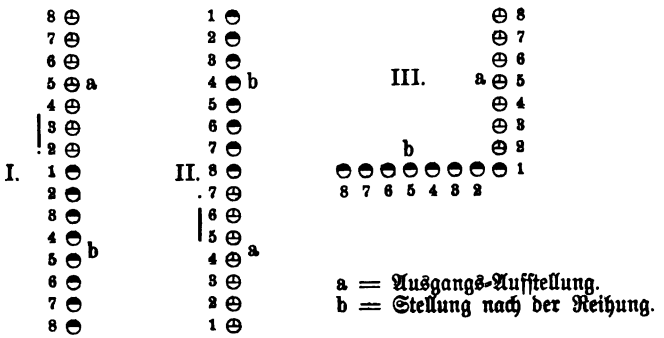
I. Reihung vor den rechten Führer und ebenso vor den linken Führer (Reihung links neben den Letzten, stellt a wieder her), II. Reihung hinter den rechten (linken) Führer (Reihung links neben den Ersten, stellt a wieder her), wobei in beiden Fällen die Stirnreihe zu einer Flankenreihe umgeformt wird; III. Reihung neben den rechten Führer und neben den linken Führer (Reihung neben den linken Führer, stellt a wieder her), wobei die Reihe rechts unter Umreihung ihrer Glieder so fortrückt, daß 8 statt 1 der rechte Führer wird.



Mehr ausnahmsweise kann auch die Reihung in dem Beispiel I statt auf dem kürzesten Wege von 2 zu 2, den 1 links umkreisend, so wie in dem Beispiel II, ihn rechts umkreisend, stattfinden. Ähnliches Umkreisen findet in dem Beispiel III statt und zwar links, wenn, wie gewöhnlich die sich Nebenreihenden *hinter* dem rechten Führer, rechts, wenn dieselben *vor* ihm vorüber ziehen.

Die *Flankenreihe* als Ausgangsstellung angenommen, ergeben sich folgende Fälle:

I. Reihung rechts vorüber (links) vor den Ersten, womit sich die Reihe in ihrer Aufstellungslinie unter gleichzeitigem Umreihen ihrer Glieder so vorwärts bewegt, daß jetzt 8 statt 1 der Vorderste wird; II. Reihung rechts vorüber (links) hinter den Letzten, womit die Reihe unter gleichzeitigem Umreihen ihrer Glieder so rückwärts rückt, daß jetzt ebenfalls 8 statt 1 der Vorderste wird. Statt des Ganges rückwärts läßt man besser rechts (links) kehrt — um! machen, worauf 7—1 den 8 rechts (links) lassend, unter nochmaliger ½ Drehung rechts (links) bei der Ankunft auf ihrem Standorte sich hinterreihen; III. Reihung rechts (links) neben den Ersten, wodurch die Flankenreihe zu einer Stirnreihe umgeformt wird (Reihung hinter den linken Führer, stellt die frühere Ordnung a wieder her).



Auch hier kann, mehr ausnahmsweise in dem Beispiele III die Reihung den 1 rechts umkreisend stattfinden.

Hatten wir bis hierher die betreffenden Führer, Ersten und Letzten der Reihen als *feststehend* vor Augen, so giebt es noch eine andere Art von Reihungen, die sich von der ersten dadurch unterscheidet, daß der von dem Führer, an welchem die übrigen sich anreihen sollen, am meisten entfernte die Reihung beginnt, die übrigen allmählig in die Reihung hineingezogen werden und zuletzt auch jener Führer seinen Platz verläßt (Reihungen zweiter Art). Diese letztere Art der Reihung kommt in geöffneten Reihen auch mit Durchschlängeln zur Ausführung. Endlich sei noch auf eine Art von Reihungen aufmerksam gemacht, bei denen der Führer, an dem die Reihung erfolgen soll, je nach Befehl

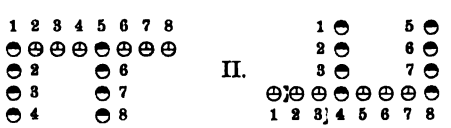
einen oder mehrere Schritte ausweicht, als ob er einem Drucke von seiten der übrigen nachgäbe. Geschieht die Reihung an seine linke Seite, so weicht er zur Rechten, stellen sich die Reihenden vor ihn, so weicht er nach hinten aus.

Im allgemeinen mag für den gewöhnlichen Übungsbetrieb die Regel gelten, daß zu allen oben geordneten Veränderungen der Einreihungsordnung der Glieder von diesen immer der kürzeste Weg eingeschlagen werde, woraus sich denn für jeden einzelnen Fall die mit der Länge der Reihe natürlich immer im Verhältnisse stehende Schrittzahl zur Ausführung jeden Befehles leicht berechnen läßt, was wir den Vorturnern füglich überlassen können, die wohl thun, auf pünktliche Einhaltung von Maß und Zeit bei diesen Übungen ihr volles Augenmerk zu richten. Der letzte Schritt und mit ihm das Ende jeder Umformung der Reihe wird anfangs zweckmäßig durch einen Stampf hervorgehoben.

Umgestaltung der Reihenkörper.

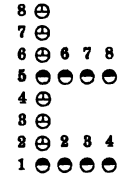
Ein Reihenkörper — gleichviel als Linie — — — — oder als Säule = gedacht — kann umgestaltet werden ohne Veränderung des gegenseitigen Verhältnisses der einzelnen Glieder seiner Reihen, so daß diese Letzteren bei dem ganzen Vorgange als Einheiten in ähnlicher Weise erscheinen wie die Einzelnen bei der Umgestaltung der Reihen (s. oben). Die Umgestaltung eines Reihenkörpers geschieht aber auch so, daß gleichzeitig mit ihr eine Umreihung der Reihenglieder stattfindet. Setzen wir zur Erläuterung dieses Verhältnisses wieder die obige Zahl von acht Mann, die wir uns jetzt in 2 Reihen von je vier Mann (1—4 und 5—8) als einen in Stirnlinie aufgestellten Reihenkörper denken, so ergeben sich beispielsweise folgende Fälle:

I. In den Viererreihen Reihung vor den rechten Führer, worauf die mit 2, 3, 4 und 6, 7, 8 Bezeichneten sich rechts vor die 1 und 5 reihen; II. in den Viererreihen Reihung hinter den linken Führer. Die ursprüngliche Stirnreihe der Einzelnen wird wieder hergestellt, bei I. durch den Befehl: „Links neben die Letzten Reihen — marsch!“ und bei II. durch: „Rechts Nebenreihen — marsch!“



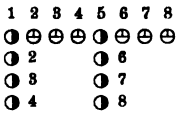
Den obigen Reihenkörper von acht Mann in Flankenlinie aufgestellt vorausgesetzt, setzen wir zur Versinnlichung folgenden Fall: In den Viererreihen, Reihung links (rechts) neben die Ersten, ein

häufig vorkommender Fall; durch den Befehl: „Rechts Hinterreihen — marsch!“ wird die Flankenreihe der Einzelnen wieder hergestellt.

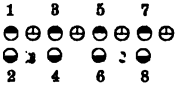


Aber auch mit Hülfe von Drehungen, Schwenkungen und Windungen werden Reihen und Reihenkörper umgestaltet. So durch 1/4-Drehung der Einzelnen einer Stirnreihe dieselbe zu einer Flankenreihe nnd ebenso durch 1/4-Drehung der Einzelnen einer Flankenreihe dieselbe zu einer Stirnreihe.

Ferner durch 1/4-Schwenkung der Reihen (2r, 4r ꝛc. R.) eines in Linie aufgestellten Reihenkörpers die Umbildung des Letzteren zu einer Säule, wie die Figur es zeigt, worauf auf den Befehl: „Mit Viererreihen links schwenkt um den rechten Führer — marsch!“ (sonst auch links rückwärts schwenkt) die ursprüngliche Linie wieder hergestellt wird.



Und endlich durch Winkelzug (= 1/4 Windung) der Reihen einer Flankenlinie zur Flankensäule. Auch verweisen wir noch auf Reihungen zur Gegenstellung in Paaren, wie das folgende Bild sie verdeutlicht.



Während bei diesen Übungen der Reihenkörper dadurch umgestaltet wurde, kann nun auch durch Reihungen der Reihen, aus der Flankenlinie die Flankensäule (Nebenziehen der Reihen) und aus der Stirnlinie die Stirnsäule (Vor- bezw. Hinterziehen der einzelnen Reihen) die Stirnsäule gebildet werden. Ebenso kommen Schwenkungen des ganzen ungeteilten Reihenkörpers zur Ausführung.

Wie nun alle oben mehr theoretisch dargestellten und beschriebenen Ordnungsübungen sich für die Anwendung gestalten, darüber lese man das Weitere im dritten Teile, Abschnitt 1, von der Betriebsweise der Frei- und Ordnungsübungen.

4. Geräübungen.

Die dritte Auflage brachte den Übungsstoff an den verschiedenen Geräten in der Weise zur Darstellung, daß sie im vorliegenden zweiten Teile eine beschreibende Übersicht über den gesamten Übungsstoff gab und in einem dritten Teile, unter der Überschrift „Turntafeln" die Verwertung der einzelnen Übungen im Turnbetriebe selbst, unter Verteilung derselben auf drei Turnstufen, gruppenweise geordnet, wiederzugeben versuchte. Da aber diese Turntafeln den heutigen Ansprüchen, welche man an ein geregeltes Gruppenturnen stellt, nicht gerecht werden, auch die Verteilung der Gruppen auf die verschiedenen Stufen der Ausbildung nicht allerwege unserer Ansicht nach das rechte trifft, so halten wir es dem seligen Verfasser gegenüber umsomehr für erlaubt, diese Abschnitte des Buches einer größeren Umänderung zu unterziehen, weil wir wissen, wie sehr gerade Ravenstein jeden Fortschritt in der Entwickelung der Turnkunst sich zu eigen zu machen und in seinem Volksturnbuche zu verwerten versuchte. Wir schlagen daher, um die Turner sowohl mit dem verwendbaren Übungsstoffe bekannt zu machen, als sie denn auch weiter in die Zusammenstellung der Übungen zu abgeschlossenen Übungsgruppen, unter Beobachtung der Turnstufe, welcher sie zukommen, einzuführen, den Weg ein, daß wir erstens, unter möglichsten Anschluß an die dritte Auflage eine allgemeine Übersicht des Übungsstoffes an den einzelnen Geräten geben und zweitens im dritten Teile durch Musterbeispiele das Gruppenturnen als solches, sowie seine Einordnung in drei aufsteigende Turnstufen, zu charakterisieren versuchen.

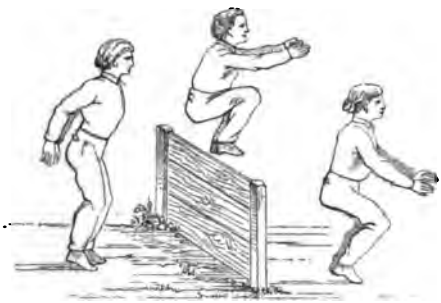
(Über die Geräte wolle man die betreffende Stelle im Teil I, Abschnitt 7, der Turnplatz und Geräte, nachlesen.)

a. Springen.

Allgemeines.

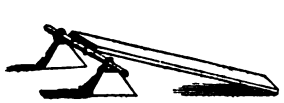
Das Springen unterscheidet sich nach dem Zweck, der damit erstrebt wird, in Hoch-, Weit-, Tief-, Brett- (Sturm-), Seil-, Reifen- und Rohr-Springen; in Hinsicht auf die Mittel in Freispringen, wobei der Springer lediglich auf die eigene Sprungkraft angewiesen ist; in Gerätspringen (gemischtes Springen), wobei jene Kraft durch geschickte Handhabung eines Gerätes unter-

stützt wird, sei dieses ein Springstab oder ein anderes Gerät, auf welches während des Fluges die Hände stemmend aufgestellt werden



und dadurch den Sprung in eigentümlicher Weise unterstützen. Bei jedem Sprung unterscheidet man (veranschaulicht durch nebenstehende Abbildung) den Aufsprung, den Flug und den Niedersprung, und, wenn der Aufsprung nicht aus dem Stande geschieht, den Anlauf oder Angang. Für diese vier Bewegungsformen gelten gewisse allgemeine Regeln, von deren Befolgung das Gelingen des Sprunges wesentlich abhängt. Ich stelle dieselben zuvörderst hier zusammen und füge noch einige besondere Bemerkungen bei, die dazu dienen mögen, die Vorturner zu zweckmäßigem Betriebe der so wichtigen Springübungen anzuleiten. Wenn in dem vorliegenden 4. Abschnitte auch die Springübungen mit Geräten aufgenommen worden sind, die genau genommen in den 5. Abschnitt gehören, so wird man dies in der Absicht gerechtfertigt finden, die verschiedenen Springarten dem Leser im Zusammenhange vorzuführen.

Aufsprung. Hierüber ist im zweiten Teile c. 3 bei der Beschreibung des Hüpfens bereits einiges gesagt. Wenn es schon beim Hüpfen darauf ankam, Hüft-, Knie- und Fußgelenk gleichzeitig und zweckmäßig zu bethätigen, so gilt dies in noch höherem Grade vom Springen, wobei das Überhüpfen einer bestimmten Höhe und Weite bezweckt wird, wozu meist alle vorhandene Kraft und Kunst aufgeboten werden muß. Demgemäs wird man stets auf den Fußspitzen, und nur dann auf den flachen Füßen aufspringen, wenn etwa die Fußgelenke nicht diensttauglich sind. Dann muß aber die dadurch in Verlust gehende Sprungkraft durch nachdrücklicheres Kniewippen ersetzt werden. Mit Schwung der Arme ist, wo irgend möglich, der Aufsprung zu unterstützen. Dies geschieht auch noch ferner durch ein Vorhüpfen an Ort, noch mehr aber durch einen oder mehrere Schritte Angehens oder durch einen vollständigen Anlauf. Als noch weitere Erleichterung ein Schwungbrett (vergl. die Abbildung) anzuwenden, ist nur ausnahmsweise erlaubt; dagegen leistet ein festes Springbrett,



besonders bei Anfängern, gute Dienste, weil damit der jedesmalige Aufsprungsort (der namentlich bei dem Hochsprung mit der steigenden Höhe der Schnur zurück rückt) sicher angedeutet werden kann. Ist dieser Zweck jedoch erreicht, dann muß durchaus auf jedem Boden der Aufsprung geübt werden, wenn man es

auf die Ausbildung praktischer Springer und nicht auf Schauspringer abgesehen hat.

Flug. Von dem Augenblicke an, wo der Turner in Folge des Aufsprunges den Boden verlassen hat, befindet er sich im Zustande des sog. Fliegens; alle seine Glieder sind für die verschiedenartigsten Bewegungen verfügbar. Zunächst haben die Arme die Aufgabe, das Gleichgewicht erhalten zu helfen, damit der Niedersprung richtig und ohne Beschädigung von statten gehe; beabsichtigt man eine Drehung während des Fluges, sei es nun um die Längen- (Drehsprung rechts oder links), Tiefen- (Rad) oder Breiten-Axe (Überschlag, Frei-Totensprung), so sind es wieder die Arme, welche hier durch geeigneten Schwung den nötigen Anstoß zu geben haben. Aber auch besondere, nicht gerade zum Sprunge selbst gehörige Armthätigkeiten lassen sich während des Fluges anordnen und haben alsdann den Nutzen, den Springer in sicherer unabhängiger Haltung zu befestigen; dahin gehört Handklappen, ein- und mehrmals, Armstoßen frei und mit einem Stichel nach einem aufgehängten Ring, Werfen und Fangen eines Balles, sowie Werfen eines solchen, oder einer Lanze nach einem Ziele. — Was die Beine anbelangt, so befinden sie sich während des Fluges gewöhnlich mehr oder weniger in der Hockhaltung. Es kann aber auch ebenso gut, teils zur Erschwerung des Sprunges, teils zur Ausschmückung desselben, Grätsch-, Vorspreiz-, Fersenhebhalte (Schafsprung) und ähnliches angeordnet werden.

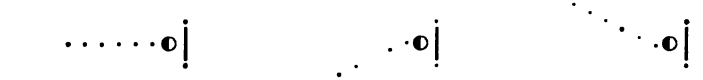
Niedersprung. Hierbei ist vor allem auf die möglichste Sicherung vor Schaden Bedacht zu nehmen. Ein durch Kunst geschaffener, weicher Niedersprungsort wird freilich in dieser Hinsicht gute Dienste leisten, besonders beim Tiefsprung. Da jedoch der Turner nicht zur Schau, sondern für's Leben gebildet werden soll, so lasse man es für die Regel lieber bei dem Boden bewenden, wie er sich gerade im Turnsaal und auf dem Turnplatze vorfindet. Von dem Augenblick an, wo die Fußspitzen den Boden berühren, werden Fuß-, Knie- und Hüftgelenke entsprechend gewinkelt, nötigen Falles bis zu augenblicklichem Hockstand, worauf sofort ein wippendes Stemmstrecken der Beine zur gewöhnlichen Stellung erfolgt. Durch dieses Ab- und Aufwippen wird jede nachteilige Erschütterung vermieden, die nicht ausbleibt, wenn der Niedersprung mit steifen Gelenken erfolgt. Ist in solcher Weise Beschädigungen vorgebeugt, so ist das weitere Augenmerk auf die Schönheit des Niedersprungs und auf einen sicheren Stand auf der Niedersprungstelle zu richten. Den mit dem Schwung verbundenen Sprung muß der Turner so zu beherrschen wissen, daß er dadurch weder zum Weiterschreiten, noch weniger zum Falle gezwungen wird; und nur bei Tiefsprüngen von ungewöhnlicher Höhe herab mag gezeigt werden, wie man auf der Niedersprungstelle aus dem Hockstande noch weiter in den Hockliegestand vorlings übergehen kann, um dadurch die Wucht des Sprunges zu mildern. Gilt als Regel der Niedersprung auf beiden Füßen, so erfolgt er auch in besonderer Darstellung auf

nur einem Fuße (z. B. mit dem rechten Fuße auf-, mit dem linken Fuße niederspringend), worauf auf der Niedersprungstelle gewöhnlich kein fester Stand erfolgt, sondern sich vielmehr eine Fortbewegung im Laufe oder weiterem Sprung anschließt. Ein solcher Sprung heißt ein Sprungschritt; fortgesetzte Sprungschritte ergeben den Springlauf.

Anlauf (bezw. Angang, wenn die Einleitung zum Sprung mit Gangschritten geschieht). Förderlich bei den Weit-, weniger bei den Hoch-, und ganz entbehrlich bei den reinen Tiefsprüngen. Dem viel verbreiteten Fehler zu langer Anläufe sollte im allgemeinen entgegen getreten werden. Selbst der volle Anlauf läßt sich unbeschadet seiner Wirksamkeit, auf 6, höchstens 8 Schritte beschränken, die je näher dem Aufsprungsort, desto mehr sich verkürzen und beschleunigen. Zu einem kräftigen Hochsprunge reicht in der Regel ein Angang oder Anlauf mit drei Schritten aus, dem sodann der Aufsprung mit beiden Füßen oder mit einem Fuße folgt. Hierin müssen Anfänger sorgfältig geübt werden, was zunächst ohne Springgerät mit der ganzen, in einer offenen Stirnreihe aufgestellten Riege, wie folgt, geschieht. Zur Ausgangsstellung für den Sprung mit drei Schritten Anlauf den rechten Fuß zurückstellen — stellt! — lauft! worauf rechts, links, rechts, die 3 Schritte und nach diesen der Niedersprung beidbeinig oder auch rechts oder liuks erfolgt.

Die Arten des Sprunges mit 2 Schritten Anlauf (und Angang), sowie mit nur 1 Schritt ergeben sich aus dem obigen von selbst, und namentlich empfiehlt sich für die Anwendung im Leben die Einübung der Sprünge, besonders der Weitsprünge, mit 1 Schritt (Vortritt) oder selbst aus der obigen Ausgangsstellung, wo dann einige Schaukelgang-Schritte an Ort zur Vermehrung des Schwunges beitragen.

Hinsichtlich der Richtung der Anlaufslinie zu der zu überspringenden Sprunglinie oder Fläche unterscheidet man den geraden und den schrägen Anlauf, ersterer ist beim Weit-, letzterer beim Hochsprung am förderlichsten.



Gerader Anlauf. Schräger Anlauf zum Aufsprung mit d. r. Fuß. Schräger Anlauf zum Aufsprung mit d. l. Fuß.

·——· Springpfeiler.

Kunstgerecht auch bei dem Hochspringen ist eigentlich nur der gerade Anlauf, da der dem schrägen Anlaufe folgende Schrägsprung mit einer 1/8—1/4 Drehung um die Tiefenaxe keinen besonders wohlgefälligen Eindruck macht. Dafür ist letzterer mehr zur Anwendung, besonders über feste Gegenstände geeignet.

Von dem Drehen im Sprung um die Breitenaxe und dergleichen abgesehen, giebt es für die verschiedenen Sprungarten an sich keine Stufenfolge; nur in dem Maße der Höhe, Weite, Tiefe gleichzeitiger

Drehung und Aufstellung von Hindernissen liegt eine Steigerung. Dieses Verhältnis ist bei dem Vorturnen vor Augen zu behalten und demgemäs bei jeder Riege mit dem ihr zusagenden Sprungmaße zu beginnen. Dasselbe muß jedenfalls so niedrig genommen werden, daß auch der schlechteste Springer der Riege es mit Leichtigkeit erreichen kann. Geschieht dies, so kann und muß der Vorturner seine Anforderungen an die kunstgerechte Ausführung des Sprunges desto höher stellen. Erst wenn alle tadellos, rein und sicher, besonders mit Rücksicht auf förderlichen Aufsprung, springen, darf allmählich zu größeren Maßen übergegangen werden. Gestattet es Ausdehnung und Zahl der Springgeräte, so kann die ganze in Stirn gestellte Riege (ja ganze Züge) in Gemeinübung bethätigt werden; und nur, wenn das mittlere Sprungmaß überschritten ist, würde man die Gemeinübung beschränken. Zweckmäßig ist es, wenn der Vorturner vor Beginn der eigentlichen Springübungen einige darauf vorbereitende Freiübungen, z. B. Fußwippen, Kniewippen, Spreizen, Fersenheben, Hüpfen, Hinken u. s. w. von seiner Riege ausführen läßt. Weitere Andeutungen für denselben folgen bei den einzelnen Sprungarten.

1. Hochspringen.

Gerät: Die Springpfeiler nebst Schnur (Hochspringel); mitunter, jedoch mit Vorsicht, auch feste Gegenstände, am besten Buschwerk und Reisig.

Hinsichtlich des Sprunges mit einem aufspringenden Fuße und vollem Anlauf, als dem meistens zur Anwendung kommenden Sprung, ist zu bemerken, daß nach Eiselen Hüfthöhe oder $^6/_{10}$ der Leibeshöhe der II., Brusthöhe oder $^7/_{10}$ der Leibeshöhe der III., Höhe der Achselhöhle oder $^8/_{10}$ der Leibeshöhe der IV. und Mundhöhe oder $^9/_{10}$ der Leibeshöhe der V. Stufe entspricht. Nach der in unserem Volksturnbuch angenommenen Stufeneinteilung würden die Anfänger (I. Stufe) bis zur Hüft-, die Mittelturner (II. Stufe) bis zur Brust und die Kunstturner (III. Stufe) bis zur Höhe der Achselhöhle einzuturnen sein. Was über diese Höhe hinaus geht, hat sodann als außergewöhnliche Leistung Anspruch auf die IV. Rangstufe (vergl. I. Teil, 10).

Der zweckentsprechendste Übungsgang würde der sein, wonach zunächst der regelrechte Sprung bis zu möglichster Vollkommenheit an der niedrig gestellten Springschnur eingeübt und dann allmählich zu größerer Höhe übergegangen wird, während die besonderen Sprungarten erst später zu gelegentlicher Einübung gelangen.

Ist die Mannschaft schulmäßig gut eingeturnt, wäre nur wenige Zeit vorhanden, so empfiehlt sich auch ein geordnetes Kür-Hochspringen in der Weise, daß der Vorturner, nachdem er eine Anzahl von Sprungarten hintereinander vorgezeigt hat, jedem Einzelnen die Wahl des Sprunges frei läßt, so daß bei der anfänglich niedersten Lage der

Schnur vorzugsweise die künstlicheren und zuletzt bei hoher Lage derselben die einfacheren Sprungarten werden gewählt werden. Hierbei, sowie auch, wenn eine einzelne Sprungart bis zur größten Höhe durchgeübt wird, gilt es als Regel, daß — wer das Seil herab geworfen, sofort noch einen Sprung über dieselbe Höhe frei hat, dann aber als „tot" abtreten oder noch besser, in der Reihe bleibend neben dem Springpfeiler „blind" mitspringen muß, um durch ferneres Herabwerfen des Seiles den Gang der Übung nicht zu stören. Eine gute Maßregel zur Verhütung unwillkommener Unterbrechnngen durch schlechte Springer ist die Aufstellung der Riege nach der Springfertigkeit, so daß jene Störer die Letzten sind.

Man beachte folgende Übungen:

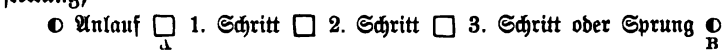
1. Der Hochsprung aus dem Stande vorlings mit Aufsprung beider Füße vorwärts hinüber bis zu möglichster Höhe. a) Ohne Drehung, b) mit $^1/_4$, $^1/_2$ oder größeren Drehungen, c) mit Anordnung bestimmter Armhalten, d) Anordnung von Armbewegungen während des Fliegens, e) mit Anordnung besonderer Beinbewegungen (Seitgrätschen und Schließen, Fersenheben, Vorheben der gestreckten Beine) oder Arm- und Beinbewegungen.
2. Der Hochsprung aus dem Stande seitlings seitwärts hinüber. (Vergl. 1 a—e.)
3. Der Hochsprung aus dem Stande rücklings rückwärts hinüber. (Vergl. 1 a—e.)
4. Der Hochsprung mit 1, 2 oder 3 Schritten, sowie mit vollem Anlauf und Aufsprung eines Fußes mit Anordnungen wie unter 1 a—e.
5. Der Hochsprung mit Anlauf und Aufsprung beider Füße. (Vergl. 1 a—e.)
6. Der Hochsprung mit Aufsprung beider Füße aus einem einmaligen oder mehrmaligen Vorhüpfen vorwärts hinüber oder mit Drehung beim Aufsprung und seitwärts oder rückwärts hinüber. (Auch hierbei vergl. 1 a—e.)
7. Der Hochsprung mit schrägem Anlauf und Aufsprung eines Fußes.
8. Hochsprünge mit Drehungen und Benutzung des Niedersprunges zu erneutem Auf- bezw. Übersprung.
9. Hochsprünge mit Belastung aus dem Stande und mit Anlauf bei Aufsprung mit einem Fuß und mit beiden Füßen.
10. Hochsprünge von Zweien oder Mehreren mit Handfassen oder mit Erfassen eines Stabes.
11. Weithochsprünge.
12. Hochsprünge über 2 voreinander in gleicher oder ungleicher Höhe ausgespannte Schnüre.

13. Hochsprünge zwischen 2 übereinander ausgespannten Schnüren hindurch als Fenstersprünge, mit Verkleinerung des Abstandes a) zwischen den Schnüren, b) den Ständern, c) Schnüren und Ständern.
14. Fenstersprünge zwischen 2 Ständerpaaren und 4 Schnüren hindurch.
15. Hochsprünge aus dem Stand auf einem Fuß und mit Anhinken. (Vergl. 1 a—d.)
16. Hochsprünge aus dem Hockstand und aus dem Anhüpfen in der Hockhaltung. (Letzteres auch mit Hochschwingen der Arme bei jedem Hupf [Heuschreckensprung].

2. Weitspringen.

Gerät: der Springgraben und in Ermangelung eines solchen das flach auf den Boden gelegte gewöhnliche Springbrett als Aufsprungs- und eine Matte oder ein mäßig schief gestelltes Sturmbrett als Niedersprungsort. Zur Darstellung und Bemessung des Dreischritt-Sprunges (sogen. Dreisprung), den man übrigens auch beim Hochspringen zur Anwendung bringen kann, bedient man sich dreier kleiner in allmählich wachsender Entfernung aufzulegender kleiner Springbretter oder man behilft sich mit anderweitiger einfacherer Bezeichnung der 3 Male für die zur Einübung des Sprunges anzuordnenden Schrittweiten.

Der Dreischrittsprung ist eine anziehende Weitsprung-Übung an sich und außerdem namentlich bei dem Bocksspringen gut zu verwerten. Nachstehendes Schema veranschaulicht die Form seiner Darstellung,



wobei A den Ausgang für den Sprung, B dessen Schluß und AB dessen Weite bezeichnet.

Ähnlich wie bei dem Hochspringen wird auch hier bei dem Vorturnen zu verfahren sein; nur darf nicht versäumt werden, den Maßstab zur Hand zu nehmen, um durch genauere Bezeichnung der Sprungweiten die Teilname an der Übung zu erhöhen und den Wetteifer zu wecken. Der vorzüglich in Anwendung kommende Haupt-Weitsprung geschieht mit vollem Anlauf und Aufsprung eines Fußes. Nach Eiselen entspricht ein so ausgeführter Weitsprung auf $1^1/_2$ Leibeslängen der II., auf 2 Leibeslängen der III., auf $2^1/_2$ Leibeslängen der IV. und auf 3 Leibeslängen der V. Stufe. Nach der in unserem Volksturnbuche angenommenen Stufeneinteilung würden die Anfänger (I. Stufe) bis zu $1^1/_2$, die Mittelturner (II. Stufe) bis zu 2 und die Kunstturner (III. Stufe) bis zu $2^1/_2$ Leibeslängen einzuturnen sein. Die Länge des Sprunges wird von der Kante der

Aufsprungsschwelle bis zum hinteren Ferseneindrucke des Springers gerechnet. Als besondere Weitsprungarten empfehlen sich:

1. Der Weitsprung aus dem Stande vorlings mit Aufsprung beider Füße. Die beim Hochspringen in Übung 1 angegebenen Abänderungen sind auch hier zulässig.
2. Derselbe Weitsprung aus dem Anlauf oder nach einem einmaligen oder mehrmaligen Vorhüpfen.
3. Der Weitsprung mit Aufsprung eines Fußes aus dem vollen Anlauf oder aus der Vorschrittstellung mit Abänderungen wie bei Übung 1.
4. Weitsprünge mit Belastung.
5. Weitsprünge aus dem Stand auf einem Fuß und aus dem Anhinken.
6. Weitsprünge aus dem Hockstand. (Vergl. Übung 15 und 16 beim Hochspringen.)
7. Weitsprünge über eine bestimmte Höhe. (Schnur, feste Gegenstände.)
8. Weitsprünge über den im Graben aufgestellten Springel.

3. Tiefspringen.

Gerät: die Tiefspring-Treppe (Tiefspringel), in deren Ermangelung der auf der schrägen oder senkrechten Leiter in jeder beliebigen Höhe einzuhängende Tiefspringtritt, oder endlich, wenn auch dieser nicht vorhanden, die schräge, etwas steil gestellte Leiter selbst. Nur eine förmliche Tiefspring-Treppe gestattet indes eine durchaus befriedigende Übung des Tiefsprunges in Riegen, ja als Gemeinübung ganzer Züge. Es versteht sich, daß auch hier mit der Sprunghöhe nur allmählig gestiegen werden darf. Bis zur eigenen Leibeshöhe tief sollte jeder ohne weiteres springen können; darüber hinaus ist schon Vorsicht zu empfehlen, und es kann zur Verminderung der Wucht des Niedersprunges der Absprung aus dem Hockstand, statt aus der aufrechten Stellung erfolgen. Desgleichen erfolgen Tiefsprünge aus dem Sitz, Fig. 1, oder aus dem Hang, Fig. 2, wodurch — im ersten Falle mit einem Abstoße der Hände und im zweiten Falle mit einem Abstoße der Füße (natürlich eine Wand oder dergl. vorausgesetzt) — der Niedersprung sehr erleichtert wird. Abgesehen von dieser Art des Tiefspringens, die im Leben ihre häufige Anwendung findet, sollte man bei der Übung des Tiefsprunges aus dem Stand, weichen Boden vorausgesetzt, 2 Leibeshöhen nicht über-

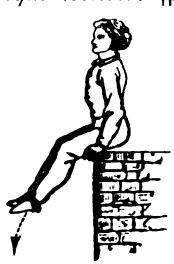


Fig. 1.

Fig. 2.

schreiten. Noch auf eine besondere Art des Tiefspringens als „Weittiefsprung" zu dem sich bei Turnfahrten öfter Gelegenheiten finden wird, sei aufmerksam gemacht. Ich meine den Sprung von Anhöhen in Sandgruben, die mit tiefem und feinem Sande angefüllt sind. Moritz Böttcher beschreibt denselben ausführlich in Nr. 37 der Deutschen Turnzeitung von 1878 und zeigt auch, wie man für denselben sich auf dem Turnplatz eine geeignete Vorrichtung verschaffen kann; Lion aber giebt in Nr. 39 derselben Zeitung von 1877 eine Berechnung über die möglichen Leistungen in dieser Sprungart.

Übungen.

1. Aus dem Stande vorlings mit Aufsprung beider Füße nur in die Tiefe oder mit besonderen Aufgaben für Höhe oder Weite.
2. Desgleichen mit Aufsprung eines Fußes.
3. Der Tiefsprung aus dem Hockstand.
4. Der Tiefsprung aus dem Sitz.
5. Der Tiefsprung aus dem Hang.
6. Übung 1 bis 5 mit Anordnung von Drehungen.
7. Der Tiefsprung rückwärts aus dem Stand und aus dem Hockstand. (Letzterer auch mit Abstoß der Hände.)
8. Der Tiefsprung rückwärts aus dem Stütze vorlings.
9. Anordnung von Arm- oder besonderen Beinbewegungen.

4. Sturmspringen.

Gerät: Das Sturmbrett oder auch ein wallartiger Erdaufwurf. Das Hinauf- und Hinablaufen, Hinauf- und Hinabhüpfen vom Sturmbrett, welches mehr oder weniger schief gestellt sein kann, bildet die eine Seite der Übungen, während andrerseits das Sturmbrett als Aufsprungsort für Sprünge nach der Seite oder über seine obere Brettkante benutzt wird. Die Schwierigkeit der Übungen bemißt sich mehr nach der Stellung des Brettes (Neigung von 20—80 Grad) als nach der Art der Übungen; deswegen können Turner aller Stufen zum Sturmspringen hinzugezogen werden. Es kommt hinzu, daß das Sturmspringen auch mit Springen über die hinter der höchsten Brettkante ausgespannte Schnur verbunden wird und so zu tüchtigen Leistungen in Hoch-, Weit- und Weithochsprüngen Gelegenheit bietet. Zu gelegentlicher Darstellung empfehlen sich außerdem verschiedenartige Übersprünge aus dem Liegestütze vorlings mit Stützen der Hände auf der höchsten Brettkante, sowie Sprünge aus dem Stand hinter dem Brette zum Stand, Sitz, Liegestütz und Liegen auf dem Brette. Ebenso Sprünge aus dem Seitstande zum Brette oder mit schrägem Anlaufe gegen die Seite, welcher sowohl gegen die höchste wie gegen die tiefste Brettkante hin stattfinden kann. Stellt man das Brett an beiden Enden gleich hoch, so daß es eine Bank oder, höher liegend, einen Tisch darstellt, so ergeben sich wiederum eine lange Reihe dankbarer Übungsfälle, von deren besonderer Aufführung wir aber absehen wollen, da wir den Springtisch als besonderes

Gerät behandelten und es dem Vorturner nicht schwer fallen kann, die passenden Formen auf die angedeutete Vorrichtung zu übertragen. Gern benutzten wir auch zuweilen das Sturmbrett in der Weise, daß es an beiden Langseiten von Turnern getragen wurde und andere Turner nur die Aufgabe erhielten in verschiedener Weise auf das Brett zu springen und über dasselbe zu laufen oder zu hüpfen oder die tragenden Turner mußten das Brett mit einem oder zwei darauf stehenden Genossen aufstemmen und wieder senken. Wird zum Auflegen des Sturmbrettes die Reckstange benutzt, was im Schulturnen gewöhnlich der Fall ist, so mache man bei Sprüngen nach der Seite die Turner auf die mögliche Gefahr, sich an dem Reckständer zu verletzen, aufmerksam; lasse aber auch, wenn die Turner im Niedersprunge sicher geworden sind, diese sofort eine passende Reckübung am freien Teile der Reckstange ausführen. Bei Sturmsprüngen über die hochgestellte Springschnur ist ein weicher Niedersprungsort erforderlich; bei Sprüngen am steil gestellten Brette sorge man für gewissenhafte Hilfe.

Übungen.

1. Gehen oder Laufen vorwärts bis zur oberen Brettkante, Kehrtmachen und Abwärtsgehen oder -Laufen. a) Auf- und Abwärtsgehen, b) Aufwärtsgehen — Abwärtslaufen, c) Aufwärtslaufen — Abwärtsgehen, d) Auf- und Abwärtslaufen.
2. Gehen und Laufen vorwärts wie in Übung 1, dann aber ohne Kehrtmachen Abwärtsgehen oder -Laufen rückwärts.
3. Aufwärtsgehen oder -Laufen rückwärts, abwärts vorwärts.
4. Statt des Gehens- und Laufens Hüpfen oder Hinken, sowie auch statt der Bewegung in der Richtung vor- und rückwärts die Bewegung seitwärts durch Gehen mit Nachstellen oder Galopphüpfen; Hüpfen in der Hockstellung.
5. Übung 1 bis 4 mit besonderen Armthätigkeiten.
6. Laufen über dachförmig zusammengestellte Bretter und Geh- und Laufübungen von Paaren.

---

7. Nach einem oder zwei Schritten auf dem Brette Niedersprung nach einer der beiden Seiten mit schräg Vorwärtsspreizen des freien Beines a ohne, b mit $^1/_4$ bis $^4/_4$ Drehungen.
8. Nach einem Aufsprung mit beiden Füßen Niedersprung nach einer der beiden Seiten a ohne b mit $^1/_4$ bis $^4/_4$ Drehungen. (Übung 7 und 8 auch als Weitsprung.)
9. Sprünge auf die Mitte des Brettes, ohne und mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen, und Abhüpfen seitwärts ohne und mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen; auch mit Anordnung besonderer Arm- und Beinthätigkeiten. Beim Aufhüpfen ohne Drehung auch Abhüpfen rückwärts und beim Aufhüpfen mit $^1/_2$ Drehung Abhüpfen vorwärts.

10. Sprünge auf die Mitte des Brettes, ein oder mehrmaliges Hüpfen auf dem Brett in verschiedener Anordnung und Abhüpfen wie in Übung 9.

---

11. Aus dem Stand auf der oberen Brettkante, zu dem man mit 3, 2 oder 1 Schritte gelangt, Absprung vorwärts ohne und mit Anordnung von Drehungen und besonderen Bein- oder Armbewegungen.
12. Der Sturmsprung über die obere Brettkante mit 3, 2 und 1 Schritt und dann mit allmählichem Steilerstellen des Brettes.
13. Sturmsprünge mit vorausgehendem Weitsprung von einem gewöhnlichen Springbrett auf das Sturmbrett oder Sprünge über eine vor dem Brett ausgespannte Schnur mit Niedersprung auf das Sturmbrett und anschließender Sturmsprung oder Absprung seitwärts.
14. Sturmsprünge über die vorgelegte Springschnur als Hoch-, Weit- und Weithochsprünge.
15. Sprünge über eine seitwärts vom Sturmbrett ausgespannte Schnur.
16. Sturmsprünge mit zugeordneten Arm- und Beinbewegungen (auch Stoßen und Werfen nach einem Ziel).

---

17. Liegestütz vorlings auf dem Sturmbrett und in demselben Arm- und Beinbewegungen, sowie Stützeln auf- und abwärts.
18. Nach einem Tritt auf das Brett Vorfallen zum Liegestütze mit Rückheben eines Beines und aus demselben Absprung rückwärts oder seitwärts (Wendeschwung).
19. Sprung zum Liegestütze wie vorher aus dem schrägen Anlauf gegen die obere Brettkante und Absprung nach der anderen Seite. (Der Liegestütz erfolgt mit Aufstellen beider Füße oder eines Fußes).
20. Dasselbe mit Anlauf gegen die untere Brettkante.
21. Mit Anlauf wie in 19 und 20 Wende hinüber.
22. Mit Aufstemmen der Hände auf die höchste Brettkante: Hocke, Grätsche, Flanke, Kehre, Wende, Überschlag aus dem Liegestütze vorlings.
23. Aus dem Stande vorlings zur oberen Brettkante und Stütz auf dieser: Hocke, Grätsche und Flanke zum Liegestütz rücklings mit $^1/_4$ Drehung zum Liegestütze seitlings und mit $^1/_2$ Drehung zum Liegestütze vorlings.
24. Aus demselben Stande Rolle und Überschlag zum Liegen rücklings.
25. Rolle vorwärts und rückwärts das Brett hinab.
26. Kopf- und Handstehen mit Stütz auf der oberen Brettkante.

---

27. Sprünge auf und über das Brett aus dem Seitstand.

---

5. Seilspringen.

Gerät: das lange Schwungseil zunächst, da wir dem Springen und Laufen im kurzen Seil in dem folgenden Abschnitte vom Reifen-Springen eine kurze Betrachtung widmen werden. Hinsichtlich der Übungen mit dem langen Schwungseile könnte man vom Standpunkte des Männerturnens aus Einwendungen erheben. Doch sollten wir es deshalb denn doch nicht ganz fallen lassen, zumal das Gerät selbst sehr leicht zu beschaffen und außerdem noch nützlich zu verwenden ist. So kann es z. B. als Ziehtau, ja als Ersatz für Hochspringeinrichtungen dienen. Sein Wert für das Männerturnen besteht darin, daß es Augenmaß und Mut zum Entschluß schärft und stärkt, Eigenschaften, die gerade nicht zu verachten sind.

Das etwa 6 Meter lange, weiche Seil wird vermöge eines durch eine Öse zu ziehenden Knotens oder eines Karabinerhakens, der an einen Ring eingehängt wird, mit dem einen Ende an einen Pfahl oder dergl. brusthoch befestigt. Das andere Ende ergreift der Vorturner so, daß ihm noch einige Fuß Seil als Spielraum zum Nachgeben erübrigen, wenn ein Springer hängen bleiben sollte. Das Seil wird nun in flachen Bogen kreisend so in Schwung versetzt, daß es den Boden nahezu oder leicht berührt. Die Turner laufen nun entweder, der Richtung des Schwunges folgend, unter dem Seile durch (oder vielmehr demselben nach); oder sie laufen über dasselbe weg, indem sie der Schwungrichtung entgegen ihren Anlauf nehmen. Auf dieses sogen. Durchlaufen und Überlaufen, welches selbstverständlich nicht nur in loser Ordnung, sondern in bestimmtem Zeitmaße nach den Schwingungen geschehen kann und muß, und wobei von beiden Seiten gleichzeitig 2 Flankenreihen üben können, deren eine durchläuft, während die andere über das Seil springt, — könnte sich der Übungskreis für Erwachsene wohl beschränken. Ist indessen einmal eine Riege auf das Seilspringen angewiesen, so mag sie wohl auch Geschmack an einigen anderen Übungen des fortgesetzten Springens über das schwingende Seil finden, welche wir unten angeben.

Löst man das Seil und beschwert das eine Ende (wozu ein über den Haken zu ziehender wohl gefütterter und gepolsterter Beutel dient), so wird es dem Vorturner nach einiger Übung bald gelingen, dasselbe in fast wagerechtem Kreise über den Boden hin zu schwingen, wobei er sich entweder selbst mitdreht oder die Enden aus der einen in die andere Hand um die Hüften herum reicht.

Die Turner stellen sich sodann dicht außerhalb des von dem Seile beschriebenen Kreises auf, die Stirn nach der Mitte, um — wenn das Seil in gleichmäßigem Gang — mit einem Schritte vorwärts in dessen Bereich herein zu treten, wo sie ihm dann rechtzeitig aufhüpfend ausweichen. Wer durch einen Fehlsprung das Seil zum Stillstande bringt, tritt ab; wer ohne Fehler seinen Platz am längsten behauptet, ist Sieger. So wird dieser Sprung über das wagerecht kreisende Seil zu einer angenehmen Wettübung. — Die weitere Ausbildung

dieser einfachsten Sprungweise zu künstlicheren Übungen liegt nahe; schon bei Aufstellung in Flanke oder mit dem Rücken nach der Mitte (die Stirn nach außen) ergeben sich andere Schwierigkeitsverhältnisse. Aber auch im Hinken und allen sonstigen Hüpfarten ohne und mit Drehen, mit Fortbewegung gegen die und mit der Schwungrichtung des Seiles, im Liegestütze und endlich unter gleichzeitiger Handhabung des Reifens und kurzen Seiles ergeben sich mannigfache Übungsfälle. In der Beilage zur Deutschen Turnzeitung 1873 findet sich von W. Jenny ausführlicheres hierüber.*)

Übungen.

1. Durchlaufen in loser Ordnung.
2. Desgl. nach bestimmter Zahl von Umschwüngen.
3. Desgl. zu Mehreren.
4. Desgl. durch 2 und mehr entfernt von einander in gleicher Richtung geschwungene Seile.
5. Desgl. bei ungleicher Richtung des Schwunges.
6. Sprung über das ruhig gehaltene Seil.
7. Sprung über das entgegen geschwungene Seil.
8. Desgl. nach bestimmter Zahl von Umschwüngen.
9. Desgl. zu Mehreren.
10. Durchlauf und Sprung von beiden Seiten zugleich durch zwei Flankenreihen ausgeführt.
11. Lauf in das Seil, Sprung im Seil und zurück oder vorwärts hinaus.
12. Sprung in das Seil und zurück oder vorwärts hinaus. (11 und 12 unter der Benennung „der Augenblick im Seil" bekannt.)
13. Fortgesetztes Hüpfen im Seil, dabei Drehen, Hinken u. s. w.
14. Lauf oder Sprung in das Seil und nach einer bestimmten Zahl von Hüpfen zurück oder vorwärts hinaus.
15. Übung 11—14 von Paaren.
16. Sprung über das wagerecht im Kreis geschwungene Seil: a) Stirn nach der Mitte; b) in Flanke gegen den Schwung; c) in Flanke mit dem Schwung; d) Stirn nach außen; e) Hinken; f) Fersenhebsprung; g) Kniehebsprung; h) Drehsprünge; i) Liegestütz, Kopf nach der Mitte, und Handhüpfen; k) Liegestütz, Kopf nach außen, und Fußhüpfen; l) Kreisgang und Lauf gegen das Seil und Sprung beim Begegnen; m) Kreisgang und Lauf mit dem Seil und Sprung, wenn man von solchem überholt wird.

6. Reifen-Springen.

(Zugleich mit Anwendung auf das kurze Seil.)

Geräte: gewöhnliches oder spanisches Rohr entweder zu einem Reifen verbunden oder offen, so lang, daß es, wenn man auf denselben steht, mit den beiden Enden bis unter die Schultern reicht.

*) Jennys „Schwungseilübungen" sind auch bei R. Lion, Hof, besonders herausgegeben.

Die Übungen mit dem Reifen, wozu auch die noch ganz ähnlichen Übungen mit dem Schwungseile kommen, haben bis jetzt nur Eingang auf den Schulturnplätzen und — als Schau-Übungen im Circus gefunden. Als Volksturnübungen für die junge Mannschaft mochten sie teils zu kindisch, teils — bei der sonstigen Fülle der Springübungen — entbehrlich erscheinen. Ich gebe gern zu, daß in dieser Auffassung wahres liegt; gleichwohl dürfen jene Übungen im Volksturnbuche nicht ganz mit Stillschweigen übergangen werden. War nicht namentlich das Reifenschwingen im Mittelalter eine beliebte Kunstübung der Faßbinderzunft, die hier und da bis auf den heutigen Tag noch bei besonderen Festlichkeiten gezeigt wird? Wir begnügen uns indes hier mit einer kurzen Anleitung zum Reifenspringen, die im ganzen auch auf das Seilspringen paßt.

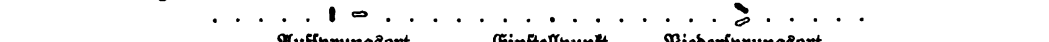
Die Ausgangsstellung ist die Grundstellung bei Hochhaltung der Arme mit Fassung des über dem Kopf in einem Bogen ausgespannten Rohres. Hieraus erfolgt zunächst als Vorübung Vor- und Rückschwingen, bezw. auch Seitschwingen, jedesmal mit dem Rohre bis wider die Fußgelenke. Läßt man, aufhüpfend, das Rohr unter den Füßen durch, so entsteht ein Durchschlag und setzt man den Schwung des Rohres fort bis zur Ausgangsstellung, so entsteht der Umschwung als gewöhnliche Übungsform. Der Umschwung wird beliebig fortgesetzt, wobei der Reifen, wie aus den folgenden Übungen ersichtlich, in verschiedener Weise übersprungen werden kann.

Übungen.

1. Übersteigen des vor- oder rückwärts geschwungenen Reifens (Seiles).
2. Hüpfen über den vor- oder rückschwingenden Reifen mit geschlossenen Füßen, auch mit Drehungen.
3. Übung 1 und 2 mit Wechselhüpfen.
4. Desgl. mit Hinken oder anderen beliebigen Hüpfarten.
5. Seitschwingen des Reifens mit der rechten oder linken Hand oder in Wechsel mit Durchschlag und Überhüpfen.
6. Doppel-Durchschlag während eines Hupfes.
7. Durchschlag mit Überhüpfen des Reifens bei vor- oder rücklings gekreuzten Armen.
8. Alle vorhergehenden Übungen zu Zweien neben einander (die inneren Hände umfassen leicht die inneren oder äußeren Schultern oder die äußeren Hüften, während die äußeren Hände den Reifen zum Durchschlag vorwärts oder rückwärts schwingen.
9. Desgl. von Gegnern.
10. Alle vorhergehenden Übungen mit Fortbewegung vor oder rückwärts bei Anordnung der verschiedensten Schritt- und Hüpfarten.
11. Hüpfen im Reifen mit Griffwechsel nach jedem Durchschlag.
12. Verbindung von Übungen im langen Schwungseil mit denen im Reifenspringen.

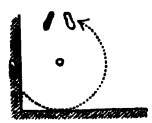
7. Stabspringen.

Gerät: der gehörigen Ortes bereits beschriebene Springstab. Nur wer im Freispringen bis zur zweiten Stufe eingeturnt ist, sollte zum Stabspringen zugelassen werden. Das Eigentümliche dieser Sprungweise besteht darin, daß nach kräftigem Aufsprunge (gewöhnlich mit nur einem Fuße) der Turner sich während des Fluges auf einen fest in den Boden eingesetzten, mit den Händen ergriffenen Stab stützt und dadurch das Maß seines Sprunges nach Höhe, Weite oder Tiefe entsprechend ausdehnt. Bei einem regelrechten Hoch- und Weitsprunge vorwärts liegen der Auf- beziehungsweise Absprungsort, der Einstellpunkt des Stabes und der Niedersprungsort in einer geraden Linie.



Aufsprungsort. Einstellpunkt. Niedersprungsort.

Mit dem Stabe sind jedoch auch Sprünge im Bogen, ja selbst im Kreise ausführbar, ähnlich wie am Bock und Pferd. Derlei



Sprünge haben zwar keine unmittelbar praktische Bedeutung, verdienen aber dennoch geübt zu werden, weil dadurch die Sicherheit in der Handhabung des Stabes und die Beherrschung des Gleichgewichtes während des Fluges sehr gefördert werden. Nebenstehende Figur zeigt einen solchen Sprung bis zu einem Bogen von $^3/_4$ des Kreises.

Der Turner springt in diesem Falle bei Vorschrittstellung links nach einigen Schaukeltritten mit dem linken Fuße auf der Schwelle des Springgrabens ab, stellt seinen Stab in dem Graben ein, dreht sich um den Stab im Stütz fliegend links und gelangt nach einer $^3/_4$-Drehung zum Niedersprung. Würde er die Drehung zum ganzen Kreise vollenden, so würde er wieder auf die Absprungsstelle zurück gelangen. Sowohl während des Fluges als bei dem Niedersprunge behält der Turner Stirn nach dem Einstellpunkte des Stabes (wenn nicht in ungewöhnlicher Weise anderes beabsichtigt wird); und dies gilt sowohl von den geraden als den Bogensprüngen, so, daß bei beiden eine Drehung des Springers, und zwar bei den ersteren eine halbe Drehung stattfindet. Ist nun durch obiges die Ausgangsstellung zum Stabsprung und die Ausführung dieses selbst vorläufig angedeutet, so muß noch hinzugefügt werden, daß bei dem in den folgenden Zeichnungen dargestellten Sprunge mit Aufsprung des linken Fußes der Stab mit der linken Hand angemessen tief und mit der rechten hoch (beide mit Kammgriff*) gefaßt wird. Alle weiteren Erläuterungen beziehen sich auf den Stabsprung rechts; und es versteht sich von selbst,

*) Ristgriff mit der tiefgreifenden Hand ist, obgleich auch anwendbar, weniger zu empfehlen. Doch erleichtert dieser Griff bei Sprüngen, in denen der Stab mit über die Schnur hinüber genommen werden soll, das Hinüberwerfen des Stabes.

daß auch der Sprung links geübt werden muß, wo alsdann der rechte Fuß aufspringt, die rechte Hand tief greift und die Drehung links erfolgt.

Bevor der Vorturner mit dem Sprunge zu allmählich steigender Weite oder Höhe beginnt, thut er wohl, seine Riege zu einer gemeinsamen Vorübung auf der ebenen Fläche ohne Springel oder Graben

Fig. 1.
Antreten zum Springen.

Fig. 2.
Auslage.

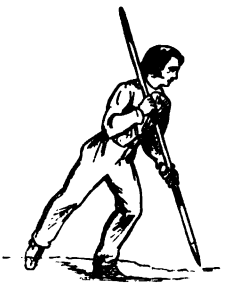


Fig. 3.
Einsetzen des Stabes.

mit dem Stabe bei Fuß in auf 2 Armlängen offener Stirnreihe sich aufstellen zu lassen (Fig. 1) und folgende Übungen vorzunehmen.

1. Aus der Stellung Zurückstellen des rechten Fußes mit $^1/_8$ Drehung rechts und gleichzeitigem Senken des oberen und Heben des unteren Stabendes zur Ausgangshaltung = Stabspringer-Auslage. (Fig. 2.)
2. Einsetzen des Stabes mit Beugen des linken Beines und Erheben des rechten zum Zehenstand (Fig. 3). Mehrmaliger Wechsel der Übungen 1 und 2.
3. Aus der Auslage mit eingesetztem Stab, Vorschwingen des rechten Beines (Fig. 4), und Zurückschwingen desselben zur vorherigen Stellung.

Fig. 4.
Vorspreizen.

4. Mit dem Vorschwingen wird das Einsetzen des Stabes verbunden, beim Zurückschwingen wird wieder die Auslage eingenommen.
5. Vorwärtsgehen in der Auslage und Einsetzen des Stabes auf bestimmten Befehl.
6. Vorwärtslaufen in der Auslage und Einsetzen des Stabes auf bestimmten Befehl.
7. Sprung vorwärts aus der Auslage ohne Drehung.

8. Sprung mit 1/4 Drehung links. (Fig. 5.)
9. Sprung mit 1/2 Drehung links. (Fig. 6.)
10. Übung 7—9 mit drei Schritten Anlauf.

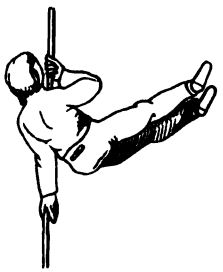


Fig. 5.
Haltung vor der Drehung.

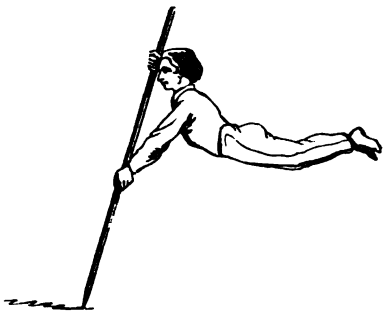


Fig. 6.
Haltung nach vollendeter 1/2 Drehung.

Wie sich der Springer im weiteren Verlaufe der Übung bei dem Überspringen der Schnur oder des Grabens zu verhalten habe, ist aus obiger Erklärung unschwer abzunehmen. Von Wichtigkeit ist es immer, die Schüler darauf aufmerksam zu machen, daß sie beim Sprunge den Hangarm stark beugen und den Stab fest an die rechte Schulter andrücken. Desgleichen, daß sie beim Anlauf das erhobene Stabende nach der Einsatzstelle gerichtet haben sollen. Es wird auch hier, wie beim Freispringen, aus dem Stand, mit einem Vorschritt oder mit mehreren Schritten Anlauf gesprungen, wobei der Stab entweder mit hinüber genommen oder während des Fluges zurückgestoßen wird (letzteres insbesondere bei Hoch-Sprüngen größeren Maßes).

Fig. 7.

Durch Aufstellen der Hochspringpfeiler in dem Sprunggraben werden Hochweitsprünge ermöglicht.

Mehr um turnerischer Lust zu genügen, als des praktischen Wertes wegen übt man auch Sprünge in die Weite, besonders in die Tiefe mit 2 Stäben, Fig. 7, so wie dergleichen mit Stütz der Brust auf das Ende des Stabes, Fig. 8.

Fig. 8.

Mit der von Wassmannsdorff ausgegangenen Sprungweise mit Stütz beider Hände läßt sich auch in die Höhe springen. Bei dem Sprunge rechts mit Abstoß des linken Fußes und 1/2 Drehung links) ruht der Stab in der rechten Achselhöhle; der rechte Oberarm drückt ihn stark an die Seite des Körpers an, beide

Hände haben Speichgriff. Empfehlenswert ist die Einübung des Sprunges auf Erhöhungen (z. B. den Springtisch, das Pferd ꝛc.) und besonders in die Tiefe, wobei man sich an einem dazu dienenden langen Stabe hinab gleiten läßt.

Die Hauptsache bleibt immer ein tüchtiger Weitsprung (über $2^1/_2$ Leibeslängen I., über 3 Leibeslängen II. und über $3^1/_2$ Leibeslängen III., über 4 Leibeslängen IV. Stufe) und Hochsprung (über $^3/_4$ der Leibeshöhe I., $^4/_4$ derselben II., $^5/_4$ derselben III., $^6/_4$ derselben IV. Stufe) mit Anlauf. Als Maß für die Sprunglänge gilt die Entfernung von der Kante der Schwelle bis zur nächststehenden Fußspitze des mit einer $^1/_2$ Drehung niedergesprungenen Turners.

8. Sturzspringen.

Gerät: ein freihängendes Seil, Schaukelreck oder die Schaukelringe; dazu nach beiden Seiten (oder mindestens nach der einen) erhöhte feste Standpunkte, wozu Tiefsprung-Trittbretter, 2 hoch gestellte Springtische oder ähnliches benutzt werden können. Das Schaukelgerät erfassend, springt man ab, schwebt schaukelnd vorwärts und springt am Ende des Vorschaukelns ab, während das losgelassene Gerät zurückschwingt und von dem nachfolgenden Turner zu einem weiteren Sturzsprunge benutzt wird. In dieser Weise geübt, eignet sich der ganz vorzüglich auf Ausbildung des Mutes und der Entschlossenheit gerichtete Sturzsprung recht gut zur Vornahme in Riegen und größeren Abteilungen. Man wolle hierüber indessen auch in dem Abschnitte „Schaukelringe“ unter Nr. 14 das nähere nachlesen.

b) Bockspringen.

Gerät: der Bock und in Ermangelung eines solchen, sofern es sich um Übersprünge handelt „zur Not“ auch ein Mensch (vergl. Teil II, 2. g).

Das Bockspringen bildet den Übergang zum Pferdspringen und ist diesem daher vorangestellt. Es ist hier Gelegenheit gegeben, Anfänger in einem sicheren und schulgerechten Aufsprung und einem durch das Aufstützen der Hände geförderten Übersprung zu unterrichten. Das Überspringen des Bockes mit seitgrätschenden Beinen gilt als Hauptübung und heißt kurzweg „der Bocksprung“. Alle anderen Übungen dienen teils als Vorbereitung, teils als Erschwerung der Hauptübung. Es lohnt sich schon der Mühe, in größeren Vereinen zwei und mehr Böcke zu unterhalten, um bei Gelegenheit auch in Gemeinübung größerer Züge unter einem tüchtigen Vorturner nach festen Ordnungsbefehlen in Hinsicht auf Aufstellung, Anlaufen, Zurückgehen und Wiederbilden

der neuen Springreihen daran turnen zu lassen. Für eine einzelne Riege genügt folgende Aufstellungsordnung:

3 4 5 6 7 8 9
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
◑ ..... · □ 1. Vorturner zur Hilfe.
2 im Anlauf.

Da oben in der Einleitung zu dem Springen bei a über Aufsprung, Flug und Niedersprung das Nötige gesagt ist, so können wir hier von nochmaligen Ausführungen absehen, legen es aber dem Vorturner von neuem an's Herz, bei seiner Riege auf die gewissenhafteste Befolgung der angegebenen Grundsätze zu achten und niemals Nachlässigkeiten und Fehler einschleichen zu lassen. Die Sprünge werden für gewöhnlich am breit oder lang in die Bahn gestellten Bocke geübt; es ist aber auch gestattet, denselben, wenn's beliebt, schräg zur Anlaufsbahn aufzustellen. Der Aufsprung geschieht in der Regel mit beiden Füßen und der Stütz auf dem Bocke mit beiden Händen; es kommen aber auch Übersprünge mit Aufsprung eines Fußes, mit Stütz einer Hand und freie Übersprünge zur Verwendung. Bei der nachfolgenden Übungsaufstellung kann der Bock, wenn nicht eine bestimmte Aufstellung angegeben ist, lang oder breit in die Bahn gestellt sein.

I. Übungen am Bock.

1. Aus dem Stande mit Stütz der Hände auf den Bock: Sprung zum freien Stütze mit Rückheben der geschlossenen und gestreckten Beine. Der Niedersprung wird entweder zu neuem Aufsprung benutzt oder es wird ein Zwischenhupf vor der Wiederholung angeordnet. Fig. 1.

2. Anordnung von Seitgrätschen, Seitspreizen, Beinkreuzen oder Rumpfheben während des Aufhüpfens, auch Verbindungen von Rumpfheben mit einer der angegebenen Beinübungen.

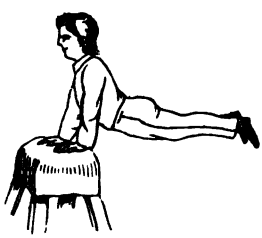


Fig. 1.

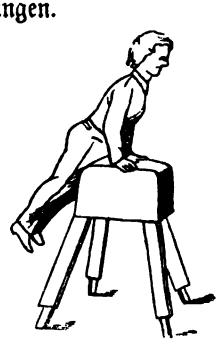


Fig. 2.

3. Der Sprung zum Stütz. Die Hände sollen hierbei etwas weiter auf den Bock aufgestellt werden, damit ein sicherer Stütz erfolgen kann. Fig. 2.

4. Die Übungen 1—3 aus dem Vorhüpfen oder aus dem Anlauf.

II. Sprünge auf den Bock und vom Bock.

1. Sprung zum Reitsitz auf dem lang in die Bahn gestellten Bock. Im Reitsitz sollen sich bei aufrechter Körperhaltung die inneren Oberschenkel fest an die Seiten des Bockes anlegen. Die Beine sind gestreckt, die Fußspitzen ab- und auswärts gerichtet. Die Hände behalten entweder den anfänglichen Stütz auf dem Bocke bei, oder nehmen Handstütz an den Hüften oder die gestreckten Arme werden an die Seiten des Oberkörpers angelegt. Fig. 3. Der Sprung zum Reitsitze geschieht aus dem Stand, aus dem Vorhüpfen oder aus dem Anlauf. Das Absitzen geschieht nach hinten oder den Seiten, oder es findet ein Abgrätschen vorwärts statt. Auch werden Drehungen beim Absitzen angeordnet.

Fig. 3.

2. Aus dem Reitsitz: a) Vorheben der Beine zum Quersitz an der abgewandten Bockseite und freier Absprung aus diesem Sitz; b) Rückheben der Beine zum Liegestütze vorlings und aus demselben Abschwingen rückwärts und seitwärts, sowie Abgrätschen vorwärts, auch öfterer Wechsel von Reitsitz und Liegestütz; c) Vorspreizen mit $^1/_4$ Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und Rückspreizen mit $^1/_4$ Drehung zum Seitstütz; d) Vor- oder Rückspreizen ohne Drehung zum Quersitz auf einem Schenkel; e) Heben zum Querschwebstütz und in demselben: Knieheben und -strecken, Stützeln und Stützhüpfen vor- und rückwärts, $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen um die Längenaxe mit Beibehaltung des Schwebestützes oder mit Senken zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, zum Seitstütz und zum Reitsitz.

3. Sprünge ohne Drehung: a) zum Liegestütze vorlings; b) zum Quersitz auf einem Schenkel an den Bockseiten; c) zum Quersitz auf beiden Schenkeln an der abgewandten Bockseite. Man gelangt zum Quersitz auf einem Schenkel sofort aus dem Aufsprunge durch Aufschwingen der Beine nach der Seite des Sitzes, durch Spreizen eines Beines über den Bock fort oder durch einen Kehrschwung beider Beine über den Bock; zum Quersitz auf beiden Schenkeln durch Schwingen der geschlossenen Beine um die Bockseiten herum oder durch Grätschen mit folgendem Beinschließen.

4. Sprünge mit $^1/_4$ Drehung: a) zum Seitsitz auf einem Schenkel, ohne und mit Beinkreuzen; b) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln oder zum Seitstütz an einer der Bockseiten. Die beiden letzten Übungen ebenfalls auch mit Spreizen eines Beines oder mit einem Flankenschwunge beider Beine über den Bock fort.

5. Sprünge mit $^1/_2$ Drehung: a) zum Reitsitz, ohne und mit Beinkreuzen; b) zum Quersitz auf einem Schenkel an einer der Bockseiten; c) zum Liegestütze vorlings. Das letztere entweder mit Schwingen der geschlossenen Beine um die Bockseiten herum oder mit vorausgehendem Grätschen, wobei die Drehung entweder zum Schluß

aus dem flüchtigen Grätschschwebestütz erfolgt oder die Übung mit Beinkreuzen beginnt.

6. Sprünge mit Niedersprung an den Bockseiten, ohne und mit Drehungen um die Längenaxe, bei Aufsprung beider Füße oder eines Fußes und bei Stütz einer Hand oder beider Hände. Die Spreize ohne und mit Drehungen.

7. Sprung zum Knieen eines Beines, ohne und mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen, wobei das andere Bein rückwärts, seitwärts oder vorwärts spreizt und der Absprung entweder mit Stütz der Hände durch Abschwingen seitwärts und rückwärts, durch Abgrätschen vorwärts oder ohne Stütz der Hände als Kniesprung zum Stande vor, neben oder hinter dem Bock erfolgt. Auch Niederlassen aus dem Knieen zu einer Art des Sitzens und dann Absprung.

8. Aufsprung zum Knieen beider Beine und Absprung wie vorher oder Kniesprung zum Stand auf dem Bock und Abhüpfen vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Für den Kniesprung vorwärts siehe Fig. 4.

Fig. 4.

9. Aufsprung zum Hockstand eines oder beider Beine und Absprung mit Stütz der Hände durch Abschwingen seitwärts und rückwärts, sowie durch Abgrätschen vorwärts oder nach dem Aufrichten zum Stand Abhüpfen vorwärts, rückwärts oder seitwärts mit gleichen Füßen.

Die verschiedenen Arten des Auffitzens am breit in die Bahn gestellten Bocke lassen wir hier außer acht und verweisen für diese auf das Pferdspringen.

III. Sprünge über den Bock.

(Bei allen Überspringen ist gewissenhafte Hilfeleistung notwendig.)

1. Bockhochsprung d. i. der Bocksprung am allmählich höher gestellten Bock. Der Sprung geschieht aus dem Stand, aus dem Vorhüpfen und aus dem Anlauf oder man verbindet mit dem Bockspringen auch den Dreischrittsprung, worüber näheres beim „Weitspringen" nachzulesen ist. Zu Anfang wird der Sprung mit mäßigem Rumpfheben geübt, später aber wird durch kräftigen Abstoß der Hände eine möglichst aufrechte Körperhaltung während des Überfliegens verlangt. Der flüchtige Stütz erfolgt immer in der Mitte des Sprungfliegens, nicht zugleich mit dem Aufsprung. Fig. 5.

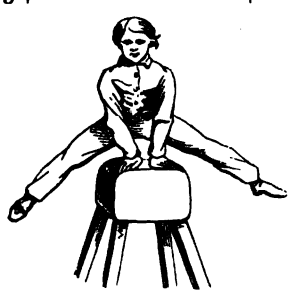


Fig. 5.

2. Bockweitsprung, d. i. der Bocksprung bei gleichbleibender Bockhöhe mit allmählicher Vergrößerung des Abstandes zwischen dem

Bock und dem Aufsprungsort oder mit der Forderung eines Niedersprunges in bestimmter Entfernung vom Bock oder mit gleichzeitiger Erfüllung beider Bedingungen. Die erste Art geschieht entweder in aufrechter Körperhaltung oder mit hohem Rückschwingen der anfangs geschlossenen und erst kurz vor dem Niedersprunge sich öffnenden Beine. Bei der zweiten Art werden die Beine nach einem kräftigen Abstützen möglichst weit vorgehoben und bei der dritten Art werden, wenn es sich um weitere Entfernungen handelt, die Beine erst zurück und dann nach dem Abstützen vorgehoben.

3. Bockhochweitsprung.

4. Erschwerungen des Bocksprunges: a) durch besondere Bestimmungen für den Stütz und durch besondere Armübungen, z. B. Stütz einer Hand nach der anderen, einmaliges Stützhüpfen mit beiden Händen, Stütz einer Hand, Handklappen zwischen Aufsprung und Stütz, zwischen Stütz und Niedersprung oder zwischen beiden, Handstütz sowie Hochschwingen der Arme oder Kreuzen derselben vor der Brust oder auf dem Rücken nach dem Aufsetzen der Hände u. s. w.

b) Durch Rumpf- und Beinübungen, wie Gesäßheben, Knieheben und Beinstoßen, flüchtiges Ergreifen der Füße vor dem Niedersprung u. s. w.

c) Durch besondere Bestimmung für den Auf- und Niedersprung z. B. Aufsprung mit gleichen Füßen und Niedersprung auf einem Fuß, Aufsprung mit einem Fuße und Niedersprung auf beiden Füßen oder einem Fuß, Niedersprung zum Verhalten in einer bestimmten Stellung als Ausfallstellung, Hockstand u. s. w.

d) Durch Erhöhung des Bockes mittelst eines darauf gestellten Hutes oder durch Verlängerung des Bockes mittelst eines darauf gelegten und vorn und hinten überstehendes Stabes.

e) Durch Überspringen einer vor, hinter oder über dem Bock ausgespannter Schnur, auch wohl zweier Schnüre, von denen die eine vor die andere hinter dem Bock ausgespannt ist.

f) Durch Sprünge zwischen Reifen hindurch.

5. Übersprünge mit Drehungen um die Längenaxe. Diese finden sowohl in der Weise statt, daß die Drehung (1/4 bis 4/4) nach dem gewöhnlichen Bocküberspringe kurz vor dem Niedersprung ausgeführt wird, oder so, daß gleich nach dem Aufsprunge eine Drehung (1/4 oder 1/2) mit Beinkreuzen erfolgt und der Bock in dieser Weise übersprungen wird. Auch Bocksprünge mit Drehungen kurz nach dem Aufsprunge und folgender Drehung kurz vor dem Niedersprung kommen zur Anwendung. Auch hierbei erfolgt der Stütz mit beiden Händen oder mit einer Hand, der Aufsprung mit beiden Füßen oder mit einem Fuß.

6. Freisprünge mit Grätschen oder Hocken, ohne und mit Drehungen um die Längenaxe bei Aufsprung eines oder beider Füße.

7. Hocke (Fig. 6) als Hoch- und als Weitsprung ohne und mit Drehungen um die Längenaxe vor dem Niedersprung, sowie Hocke seitwärts und rückwärts.

Fig. 6.

8. Katzensprung, besonders auch als Weitsprung.

9. Kehre, Flanke, Wende, Überschlag u. s. w. Wegen dieser und ähnlicher, weniger dem Bock als dem Pferd eigentümlicher Sprünge verweise ich — um Wiederholungen zu vermeiden, auf den folgenden Abschnitt vom Pferdspringen. Hinsichtlich der Drehmaße bei Wende und Kehre am Bock dient folgende Aufzeichnung zur Veranschaulichung, wobei der Punkt den Aufsprungsort, der Kreis in bekannter Weise aber den Stand des Turners bei dem Niedersprunge bezeichnet.

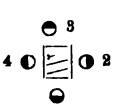
Wenden z. B. rechts:

ganz u. s. w.

Kehren z. B. rechts:

ganz u. s. w.

10. Gesellschaftssprünge lassen sich am Bocke sehr gut ordnen.



Eine einfache, jedoch ansprechende Form zeigt nebenstehende Darstellung, wo rasch hintereinander 4 Turner den Bock fortgesetzt überspringen: 1 über den lang gestellten Bock und rechts im Bogen um 2 herum an seinen Platz zurück, 2 über den breit gestellten Bock und rechts im Bogen um 3 an seinen Platz zurück, ebenso 3 und 4 und dann fortgesetzt. Auch so anzuordnen, daß jeder nach dem Übersprunge als letzter in der rechts nebenstehenden Reihe Aufstellung nimmt.

11. Sprünge über zwei durch geringeren oder größeren Zwischenraum getrennte Böcke. Über die Möglichkeit dieser Zusammenstellungen verweise ich auf eine von Turnlehrer Ihme in Leipzig in Nr. 9 der Turnzeitung von 1892 veröffentlichte Arbeit. Zum Schluß sei darauf aufmerksam gemacht, daß die Zusammenstellung der Geräte Bock und Pferd und Bock und Reck recht dankbare Übungsgruppen ermöglichen. (Siehe Musterbeispiele.)

c) Pferdspringen.

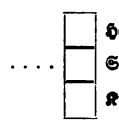
Mit Recht wird das Springen am künstlichen Pferde (sonst auch Schwingen genannt, daher Schwingel für das Gerät) als die edelste der Turnübungen gerühmt. Hier müssen Kraft im Aufsprung und Stütz, Gewandtheit im Auf- und Überschwung und sichere ungezwungene Haltung zusammen wirken, um ein vollendetes Bild edler Leibesübung

darzustellen. Zu jugendliche und schwache Turner vermögen solchen Anforderungen nicht zu entsprechen und sind daher so lange in der Unterstufe des Pferdspringens zurück zu halten, bis sie sich für den weiteren Fortschritt vollständig entwickelt haben. Denn es ist ein widerlicher Anblick, wenn durch unzeitiges Vorgreifen und bei mangelnder schulgerechter Vorbildung die sonst so gefälligen und kühnen Sprünge an dem Pferde verpfuscht werden; ganz abgesehen von der unter solchen Umständen nahe liegenden Möglichkeit eines Unfalles.

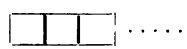
Zuerst über die Einteilung des Pferdes folgendes: Hals ist der längere (mitunter etwas ansteigende), Kreuz (Kruppe) der kürzere Teil des Körpers; zwischen beiden und von ihnen durch Vorderpausche (nach dem Hals) und Hinterpausche (nach dem Kreuz) geschieden, liegt der Sattel. Auf diesem sitzend, Stirn nach dem Hals, hat man rechts die rechte und links die linke Breitseite des Pferdes, nach welchen die Sprünge am breit in die Bahn gestellten Pferde (Seitensprünge), rücklings die hintere Schmalseite des Pferdes, das Kreuz, wonach die Sprünge am lang in die Bahn gestellten Pferde (Hintersprünge) genannt werden. — Die folgende Beschreibung aller Seitensprünge bezieht sich auf Sprünge rechts von der linken Seite. Ebenso sind auch alle Hülfen*) nur rechts beschrieben. Das Verfahren bei dem Links-Springen ergiebt sich hiernach von selbst.

Es ist überall angenommen, daß das Pferd auf Mittelhöhe, das heißt achselhoch gestellt sei. Den Vorturnern bleibt es überlassen, durch Höherstellen (Verstellen des stellbaren Pferdes steht überhaupt nur diesen zu) des Pferdes die gleichen Übungen durch alle Stufen selbst durchzuführen, sowie anderseits für Anfänger das Pferd brusthoch gestellt werden kann.

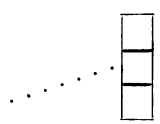
Für den Auf- und Niedersprung gelten die bereits in der allgemeinen Einleitung zu den Springübungen aufgestellten Regeln. Findet zwischen beiden ein Stütz mit den Händen auf das Pferd (oder auch Stand) nicht statt, so erhält man Freisprünge, stützt nur eine Hand, so spricht man von Fechtsprüngen. Insbesondere bei letzteren kömmt der schräge Anlauf zur Anwendung, während sonst in der Regel gerade, d. h. rechtwinklig zum Pferd angelaufen wird.



Anlauf zu dem Springen am breit in die Bahn gestellten Pferde (Seitensprünge).



Anlauf zu dem Springen am lang in die Bahn gestellten Pferde (Hintersprünge).



Schräger Anlauf zu Fechtsprüngen.

*) Da erfahrungsmäßig bei den Hülfen eine Beschreibung wenig, die Praxis aber desto mehr hilft, so ist sich im Vertrauen auf die Einsicht der Vorturner auf die wichtigeren Andeutungen beschränkt worden.

Nicht in der Länge des Anlaufes liegt, wie schon früher bemerkt, der Erfolg des Sprunges, sondern weit mehr in einem richtigen kräftigen Aufsprung. Einen Sprung nennt man gewöhnlich rechts, wenn die rechte, links wenn die linke Leibesseite vorangeht.

Auch mit Unterarmstütz lassen sich Sprünge auf und über das Pferd darstellen, sowie unter Beihülfe eines kürzeren oder längeren Stabes, wofür passende Anordnungen dem mit dem sonstigen Übungsgange, wie er nachfolgend aufgestellt, vertrauten Vorturner nicht schwer fallen werden. Eingehende Belehrung hierüber, sowie über das Pferdspringen überhaupt finden sich außerdem in Lion's Übungen des gemischten Sprunges.

Das Überspringen, beziehungsweise Überschwingen des Pferdes geschieht bei gleich bleibender Sprungart doch gleichwohl in verschiedener Weise; und hiernach steigern sich eben gewisse Sprünge in sich selbst zu höheren Stufen. Der unteren Stufe entsprechen bei einigermaßen hohem Pferde durchschnittlich die Sprünge mit Anlauf; dann folgen die Sprünge aus dem Stande mit und ohne Vorhüpfen und aus dem Stütz (wobei nach geschehenem Aufsprunge der Turner einen Augenblick im freien Stütz weilt, „hurtet", und dann seinen Schwung zum Überspringen fortsetzt) der mittleren Stufe entsprechend; und endlich die Sprünge mit Vorschwingen eines Beines, beziehungsweise als sogen. Rad und Spille, sowie mit Vorschwingen beider Beine als sogen. Finte der oberen Stufe entsprechend.

Man unterscheidet Sprünge zum Stütz, Sitz, Knieen, Stehen, Liegestütz (auch Liegen) u. s. w. auf dem Pferd und zum Überspringen desselben, auch eigentliche Freisprünge; ferner Sitzwechsel und endlich zusammengesetzte Übungen: Geschwünge, und fortgesetzte Übungen: Gesprünge.

Alle Übungen sollen von der linken Pferdseite aus, wobei sich also der Hals des Pferdes zur Linken des Turners befindet, ausgeführt werden.

Die übliche Haupteinteilung der Pferdsprünge in solche am breit in die Bahn gestellten Pferde (Seitensprünge) und solche am lang in die Bahn gestellten Pferde (Hintersprünge) ist beibehalten. Die in der 3. Auflage dieses Werkes eingeführte Einteilung der Übungsgruppen hat der besseren Übersichtlichkeit wegen mancherlei Änderungen erfahren, wie auch, wo es nötig schien, so manche Zusätze ihren Platz gefunden haben. Was die Gruppen-Einteilung der Übungen (namentlich an den Haupt-Turngeräten) besonders empfiehlt, ist: a) größere Übersichtlichkeit des reichen Übungsstoffes,*) b) leichtere Verständlichkeit

*) Dieser ist so zu sagen unerschöpflich, wenn man auf alle Möglichkeiten der Formveränderungen der Haupt-Übungsarten und auf ihre Zusammensetzungen eingehen will. Das Volksturnbuch wird in dieser Beziehung, ohne der Vollständigkeit Abbruch zu thun, doch eine gewisse Grenze einzuhalten bemüht sein, während es gleichzeitig für diejenigen, die selbst bis hierhier nicht folgen möchten, in den Musterbeispielen eine Auswahl der wichtigeren Übungen besonders hervorgehoben hat.

der sich nach gewissen Grundformen aneinander schließenden verwandten Übungen und c) schnellere Erreichung bestimmter Gipfelübungen seitens der Turner. Daher mögen die Musterbeispiele des dritten Teiles besonders von den Vorturnern beachtet werden.

Das Springen am breit in die Bahn gestellten Pferd.

(Seitensprünge.)

I. Übungen des Anlaufes, Aufsprunges und Sprunges zum Stütz.

Um Wiederholungen zu vermeiden, kann sich hinsichtlich des Anlaufes, Aufsprunges und Sprunges zum Stütz einfach auf das zurück bezogen werden, was darüber früher bei der Einleitung des Abschnittes „Springen" und später beim Bockspringen gesagt ist. Die Übungen, welche unter obiger Aufschrift zusammengestellt sind, bezwecken hauptsächlich, den Turner anzuleiten, sich aus dem Stand, mit und ohne Zwischenhüpfen und mit Anlauf in den Seitstütz, ja bis zum Schwebestütz zu erheben, aus diesen Stützarten den schwunghaften Niedersprung rückwärts (das Abschwingen) zu üben und endlich den Anfängern einen richtigen Anlauf und Aufsprung anzugewöhnen. Wenn nun hiernach sich diese Gruppe ganz besonders für die Unterstufe eignet, so ragen doch mehrere ihrer Übungen bis in die Oberstufe hinein.

1. Sprung zum Seitstütze vorlings. Die Hände stützen speichgriffs auf der Mitte der Pauschen, die Oberschenkel liegen am Pferd an. Fig. 1. Stützwechsel und zwar: a) mit einem Arm von der Pausche auf den Sattel, den Hals oder das Kreuz und zurück nnd b) mit beiden Armen zugleich als Stützhüpfen von den Pauschen auf den Sattel oder außerhalb desselben. Beinübungen im Stütz, besonders Seitspreizen, auch zum Aufliegen der inneren Fußkante auf dem Hals oder dem Kreuz.

Fig. 1.

Fig. 2.

2. Sprung zum freien Stütze mit mäßigem oder höherem Rückschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine. Fig. 2. Der Niedersprung geschieht ohne und mit Drehungen, auf das Brett, hinter dasselbe oder neben dasselbe.

Man spricht von einem Abschwingen, wenn sich die Turner

aus dem Stütze mit gleichzeitigem Krümmen der Arme vorbeugt und sich dann mit den Oberschenkeln einen kräftigen Abstoß giebt, der durch plötzliches Armstrecken und Abstützen zu einem weiten Niedersprunge führt.

Bein- und Rumpfthätigkeiten während des Aufsprunges zum freien Stütz, als: Beinspreizen, Seitgrätschen und Schließen, Ferse- und Knieheben mit einem oder mit beiden Beinen, Rumpfheben, Rumpfdrehen. Erschwerung dieser Übungen durch allmähliches Abrücken des Springbrettes, sowie durch die Bestimmung, daß aus dem Rückschwingen nicht der Niedersprung, sondern ein Beinsenken zum Stütz erfolgt, wobei sich der Turner zu hüten hat, daß die Beine nicht fest gegen das Pferd anschlagen. Der Wechsel aus dem Stütze vorlings zum freien Stütz wird „Hurten" genannt. Dasselbe kann als Hochschwingen bis zum Handstehen gesteigert werden.

3. Sprung zum Stütze rücklings. Nach dem Aufsprunge findet während des Fluges eine halbe Drehung rechts oder links statt und zwar ergreift der Turner bei der Drehung rechts, entweder anfangs ellengriffs, nur die Hinterpausche mit der linken Hand und nimmt erst nach vollendeter Drehung auf der Vorderpausche Griff oder er stützt nach dem Aufsprung einen Augenblick auf beide Pauschen und erleichtert sich durch kräftigen Abstoß die Drehung.

Es sei auch daran erinnert, daß der Stütz rücklings mit Griff der rechten Hand auf der Hinterpausche, der linken auf dem Kreuze, der linken Hand auf der Vorderpausche, der rechten auf dem Hals, sowie mit Griff beider Hände auf dem Sattel, dem Kreuz oder dem Halse stattfinden kann. Beinbewegungen im Stütze rücklings. Absprung, bezw. Abschwingen vorwärts aus dem Stütze rücklings ohne und mit Drehungen, auf das Brett, hinter das Brett und neben das Brett.

II. Übungen im Auf- und Absitzen.

4. Das Aufsitzen findet zuerst als Spreizaufsitzen sowohl sofort aus dem Aufsprunge zum Stütze vorlings, sowie auch aus dem Stütze vorlings und aus dem Stütze rücklings statt. Das Spreizen geschieht, ohne und mit Drehung: a) im Bogen von außen nach innen (mit Wendeschwung), b) im Bogen von innen nach außen (mit Kehrschwung), c) mit Drehung im Bogen von innen nach außen (schraubend) zum Sitz auf dem Sattel, dem Kreuz oder dem Hals.

Wir betrachten zuerst das Spreizaufsitzen aus dem Seitstütze vorlings bezw. aus dem Aufsprunge zu diesem Stütz. Der Griff soll auf den Pauschen, der Sitz im Sattel erfolgen.

I. Das rechte Bein spreizt von außen nach innen ohne Drehung, mit Lüften der rechten Hand zum Seitsitz auf

dem rechten Schenkel. Fig. 3. Das Bein spreizt hierbei, zuerst bis etwas über die Pferdhöhe seitwärts und während nun das Körpergewicht hauptsächlich auf den linken Arm gelegt wird, stößt die rechte Hand von der Hinterpausche ab und gestattet dem vorspreizenden rechten Beine den Durchgang zum Sitz. Sobald das Bein die Pausche überspreizt hat nimmt die Hand wieder auf dieser Griff. Im Sitze legen sich beide Beine zugleich an das Pferd an, das rechte mit der hinteren, das linke mit der vorderen Seite des Oberschenkels. Das Absitzen geschieht entweder so, daß das linke Bein nach außen unter der linken Hand fort zum Sitz auf beiden Schenkeln vorspreizt und der Absprung vorwärts durch Abstützen der Hände erfolgt, oder so, daß mit dem Vorspreizen gleich der Absprung, der ohne oder noch zweckmäßiger mit 1/4 Drehung rechts stattfinden kann, verbunden wird. Schwieriger wird das Absitzen in einer dem Aufsitzen entsprechenden rückgängigen Bewegung, die erleichtert wird, wenn vor dem Seit- und Rückspreizen des rechten Beines die rechte Hand in den Sattel gestellt wird.

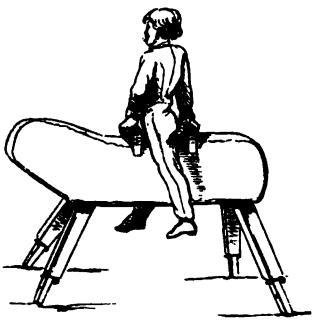


Fig. 3.

II. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/4 Drehung links zum Reitsitz; dabei greift die rechte Hand, sowie sie das Bein hindurchgelassen hat, auf die Vorderpausche. Fig. 4. Das Absitzen geschieht entweder in rückgängiger Bewegung zum Stütze vorlings, bezw. zum Stande vorlings oder mit Vorspreizen des linken Beines bei 1/4 Drehung rechts zum Sitz auf beiden Schenkeln oder zum sofortigen Absprung.

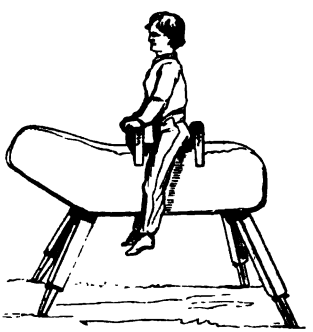


Fig. 4.

III. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/2 Drehung links und Griffwechsel zum Seitsitz auf dem linken Schenkel; das Absitzen geschieht entsprechend der Übung I. Spreizt aber das rechte Bein, nachdem die halbe Drehung ausgeführt ist, ohne Verweilen wieder über die Vorderpausche fort zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, so erhalten wir ein Kreisspreizen mit 1/2 Drehung zum Sitz.

IV. Das rechte Bein spreizt von innen nach außen, ohne Drehung, mit Lüften der linken Hand zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel. Das rechte Bein spreizt also unter dem linken hin erst seitwärts und dann unter der linken Hand hin, die auf einen Augenblick ihren Stütz aufgiebt, vorwärts zum Sitz. Das Absitzen

geschieht entweder in rückgängiger Bewegung oder auf eine der Arten, die unter I angegeben sind.

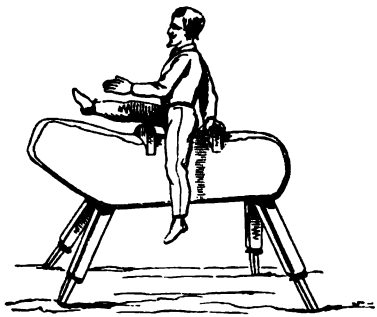


Fig. 5.

V. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/4 Drehung links zum Reitsitz. Fig. 5.

VI. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel.

VII. Das rechte Bein spreizt von innen nach außen, hinter dem linken Beine vorüber, mit 1/2 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem linken Schenkel. Sobald die linke Hand das rechte Bein hindurchgelassen hat, wechseln die Hände den Griff.

VIII. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 3/4 Drehung rechts zum Reitsitz. Fig. 6 zeigt diese Übung zum Reitsitz auf dem Hals.

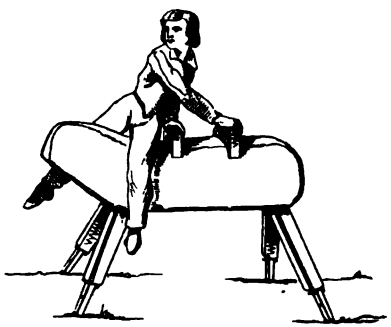


Fig. 6.

IX. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/1 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel.

Diese drei letzten Übungsfälle des Spreizaufsitzens, werden turnsprachlich richtig mit „Schraubenaufsitzen rückwärts" bezeichnet.

Haben wir diesen Arten des Aufsitzens die Bedingung vorangestellt, daß der Griff auf den Pauschen, der Sitz aber im Sattel stattfinden soll, so verweisen wir nun auf die entsprechenden Übungsfälle, die sich ergeben, wenn der anfängliche Stütz zwar auf den Pauschen, der Sitz aber auf dem Kreuz oder dem Hals eingenommen wird oder wenn bei einem Stütze auf dem Kreuz- oder dem Halsteile, bezw. der einen Hand auf der zunächst stehenden Pausche des Pferdes auch der Sitz auf denselben Pferdteilen geschieht, oder wenn endlich das Spreizen über den einen Teil des Pferdes fort mit Lüften und Stützhüpfen beider Hände zum Sitz auf einen anderen Pferdteil ausgeführt wird.

Aus dem Stütze rücklings ergeben sich für das Spreizaufsitzen folgende Übungsfälle:

I. Das rechte Bein spreizt im Bogen von innen nach außen zum Seitsitz auf dem linken Schenkel. Es spreizt also hierbei

das rechte Bein erst seitwärts bis etwas über die Pferdhöhe und dann nach hinten unter der rechten Hand fort zum Sitz auf dem linken Schenkel.

II. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/4 Drehung rechts znm Reitsitz.

III. Das rechte Bein spreizt wie vorher aber mit 1/2 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem linken Schenkel.

IV. Das rechte Bein spreizt im Bogen von außen nach innen, ohne Drehung zum Seitsitz auf dem linken Schenkel. Es spreizt also hierbei das rechte Bein unter dem linken hin erst seitwärts und dann nach hinten unter der linken Hand fort zum Seitsitz auf dem linken Schenkel.

V. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/4 Drehung rechts zum Reitsitz.

VI. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/2 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel.

VII. Das rechte Bein spreizt im Bogen von außen nach innen, mit 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel. Es spreizt also hierbei das rechte Bein vor dem linken vorüber mit 1/2 Drehung links über die Hinterpausche fort zum Sitz auf dem rechten Schenkel im Sattel.

VIII. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 3/4 Drehung links zum Reitsitz.

IX. Das rechte Bein spreizt wie vorher, aber mit 1/1 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel.

Entsprechend der Bezeichnung „Schraubenaufsitzen rückwärts" ist für die drei zuletzt angeführten Arten des Aufsitzens die Bezeichnung „Schraubenaufsitzen vorwärts" im Gebrauch. Auch verweisen wir an dieser Stelle von neuem auf die Bemerkung, welche wir dem Spreizaufsitzen aus dem Stütze vorlings, über die Benutzung der anderen Pferdteile, beifügten.

5. Flankenaufsitzen. Während beim Spreizaufsitzen nur immer dem einen Beine eine besondere Thätigkeit zugewiesen wurde, sind bei dem Flanken- und dem folgenden Kehr- und Wendeaufsitzen beide Beine beim Aufsitzen beteiligt.

Das Flankenaufsitzen geschieht in folgender Weise. Aus dem Stand, dem Anlauf oder dem Stütze schwingt der Turner beide Beine genau rechts seitwärts bis über die Pferdhöhe auf, so daß die linke Leibesseite der Oberseite des Pferdes zugewendet ist. Aus diesem Schwunge senkt sich der Turner entweder mit Quergrätschen der Beine, wobei das rechte oder das linke Bein vorn sein kann, zum Seitsitz auf einem Schenkel auf das Kreuz oder handlüftend auf den Sattel oder stützhüpfend auf den Hals. Fällt das Quergrätschen der Beine aber fort, so führt der Flankenschwung rechts zum Seitsitz auf

beiden Schenkeln auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals an der rechten Pferdseite.

6. Kehrauffitzen. Beim Kehrauffitzen rechts, welches zum Reitfitz auf den Hals und den Sattel oder rückschiebend auf das Kreuz führen kann, werden beide geschlossene Beine mit 1/4 Drehung links und starker Winkelung im Hüftgelenk nach der linken Seite hin bis über die Pferdhöhe aufgeschwungen und dann seitgrätschend zum Reitsitze gesenkt. Fig. 7. Bleiben die Beine geschlossen, so gelangt der Turner aus dem Kehrschwunge rechts zum Quersitz auf den linken Schenkel an der rechten Pferdseite.

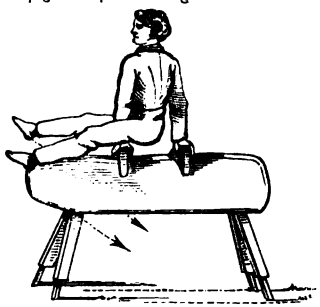


Fig. 7.

Beim Kehrabsitzen aus dem Reitsitze sollen beide Beine gleichmäßig bis über die Pferdhöhe vorschwingen und sich über derselben schließen.

7. Wendeauffitzen. Beim Wendeauffitzen rechts schwingen die geschlossenen Beine mit 1/4 Drehung links nach der rechten Seite hin auf, so daß, nach vollendetem Aufschwung, die Vorderseite des Leibes der Oberseite des Pferdes zugedacht ist. Nun grätschen die Beine seitwärts und der Turner senkt sich zum Reitsitz auf das Kreuz, in den Sattel oder stützhüpfend vorwärts zum Reitsitz auf den Hals. Bleiben die Beine geschlossen, so führt der Wendeschwung rechts zum Quersitz auf dem linken Schenkel an der rechten Pferdseite.

Sowohl aus dem Kehrschwunge wie auch aus dem Wendeschwunge kann das Senken zum Quersitz auf einem Schenkel an der linken Pferdseite erfolgen, wenn der betreffende Schwung nicht erst über das Pferd fort ausgeführt wird.

Beim Wendeabsitzen aus dem Reitsitze sollen beide Beine gleichmäßig bis über die Pferdhöhe rückschwingen und sich über derselben schließen.

III. Sitzwechsel.

Drei Hauptarten von Sitzwechsel sind zu unterscheiden. Entweder wird die Sitzart auf demselben Pferdteile geändert, oder es wird derselbe Sitz von einem Pferdteile auf den anderen verlegt, oder es wird aus einer bestimmten Sitzart auf dem einen Pferdteile zu einer neuen Sitzart auf einem anderen Pferdteile übergegangen. Der Sitzwechsel geschieht sowohl durch einfache Drehungen, wie durch Spreizbewegungen ohne und mit Drehungen, wie auch durch Anwendung eines besonderen Schwunges.

Einige Beispiele mögen dieses überaus reichhaltige Übungsgebiet kennzeichnen.

8. Aus dem Quersitz auf dem rechten Schenkel an der linken Pferdseite im Sattel bringt der Turner folgende Sitzwechsel zur Darstellung:

a) 1/4 Drehung links zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und 1/2 Drehung zum Quersitz auf dem linken Schenkel.

b) Überspreizen rechts vorwärts, ohne Drehung zum Reitsitz mit 1/4 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken und mit 1/4 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel.

c) Überheben der Beine, ohne Drehung zum Quersitz auf dem linken Schenkel, mit 1/4 Drehung rechts zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, mit 1/2 Drehung rechts zum Quersitz auf dem rechten Schenkel an der rechten Pferdseite. a—c mit und ohne Armgebrauch.

d) Mit Stütz auf der Vorderpausche Überspreizen rechts rückwärts ohne Drehung zum Reitsitz und mit 1/4 Drehung rechts oder links zum Seitsitz auf dem rechten oder linken Schenkel.

e) Mit oder ohne Armgebrauch Überspreizen links rückwärts mit 1/4 Drehung links zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel, mit 1/2 Drehung links zum Reitsitz, mit 3/4 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel.

f) Mit Stütz auf den Hals oder mit Stütz auf die Vorderpausche sitzhüpfend zu demselben Sitz (Quersitz auf dem rechten Schenkel) auf dem Hals oder rückschiebend auf das Kreuz.

g) Mit Stütz beider Hände auf die Vorderpausche Überspreizen links nach vorn mit 1/4 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem linken Schenkel, mit 1/2 Drehung rechts zum Reitsitz und mit 3/4 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel auf den Hals.

h) Mit demselben Stütz Kehrschwung über den Hals fort ohne Drehung zum Quersitz auf dem linken Schenkel, mit 1/4 Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, mit 1/2 Drehung zum Quersitz auf dem rechten Schenkel auf den Hals an der rechten Pferdseite.

i) Mit Stütz auf die Vorderpausche Überspreizen rechts rückwärts ohne Drehung zum Reitsitz, mit 1/4 Drehung rechts zum Seitsitz auf dem rechten oder 1/4 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel, und Wendeschwung über das Kreuz fort zum Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuz an der rechten Pferdseite.

k) Mit demselben Stütz oder leichter mit Stütz der linken Hand auf die Vorder- der rechten auf die Hinterpausche Überspreizen links nach hinten (schraubend) mit 1/4 Drehung links zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel, mit 1/2 Drehung zum Reitsitz, mit 3/4 Drehung zum Seitsitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuz.

Mit diesen Beispielen, bei denen wir nur eine bestimmte Sitzart auf bestimmtem Pferdteil als Ausgangshaltung berücksichtigten, haben wir die Turner, ohne erschöpfend gewesen zu sein, auf die große Menge der Übungsmöglichkeiten für Sitzwechsel hingewiesen und wollen des weiteren nur noch einiger Sitzwechsel Erwähnung thun, die als besonders turnschickig sich der Vorliebe der Turner erfreuen. Dazu gehört:

9. Aus dem Reitsitz z. B. auf dem Kreuz Sitzwechsel mit Kehrschwung rechts zum Reitsitz in den Sattel oder auf den Hals oder zum Quersitz auf dem linken Schenkel an der rechten Pferdseite. Geschieht dieser Sitzwechsel vom Kreuz in den Sattel, so nimmt am besten die linke Hand auf der Vorder- die rechte auf der Hinterpausche Stütz; geschieht er auf den Hals, so wird entweder derselbe Stütz angewandt oder beide Hände nehmen auf der Vorderpausche Stütz. Statt des Reitsitzes kann natürlich auch der Quersitz auf einem Schenkel die Ausgangshaltung sein und die beistehende Abbildung zeigt den Sitzwechsel mit Kehrschwung rechts und schließlicher ½ Drehung rechts aus dem Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze an der rechten Pferdseite zum Quersitz auf dem rechten Schenkel auf dem Hals an derselben Pferdseite. Fig. 8. Es ist ersichtlich, daß die genannten Übungen mit einem Wendeschwung, an den sich der Kehrschwung unmittelbar anschließt, beginnen, während ein Sitzwechsel mit reinem Kehrschwung z. B. dann zur Ausführung kommt, wenn die durch die Abbildung verdeutlichte Übung aus dem Quersitz auf dem rechten Schenkel an der linken Pferdseite ihren Anfang genommen hätte.

Fig. 8.

10. Von Sitzwechsel mit Wendeschwung wird gesprochen, wenn der anfängliche Wendeschwung beim Sitzwechsel beibehalten wird, wozu eine Drehung des Turners während des Schwunges notwendig ist, z. B. Sitzwechsel mit Wendeschwung rechts bei ½ Drehung links aus dem Reitsitz auf dem Kreuz zum Reitsitz, bezw. zum Quersitz auf dem rechten Schenkel an der rechten Pferdseite auf dem Hals.

11. In das Gebiet der Sitzwechsel gehört endlich auch die unter dem Namen „Schere" bekannte Übung, die sowohl aus dem Rückschwingen wie auch aus dem Vor- und Seitschwingen der Beine durch Kreuzen derselben während des Schwunges ausgeführt wird. Gewöhnlich geschieht das Niedersetzen nach der Scherbewegung auf demselben Pferdteil, doch kann die Schere mit Rückschwingen auch vom Reitsitz auf dem Sattel zum Reitsitz auf das Kreuz, mit Vorschwingen zum Reitsitz auf den Hals erfolgen und ebenso kann die Schere mit Seitschwingen aus dem Seitsitz auf einem Schenkel im Sattel zum

Seitsitz auf das Kreuz oder den Hals ausgeführt werden. Anfänglich übt man die Schere mit Rückschwingen aus dem Reitsitz im Sattel mit der Gesichtsrichtung nach dem Halse hin so, daß man dem Turner, dessen Hände rist- oder kammgriffs auf der Vorderpausche Griff genommen haben, gestattet, sich mit Beugen der Arme weit vorzulegen, während die Beine gleichzeitig rückwärts in die Höhe schwingen und sich über dem Pferde kreuzen; später bleiben aber die Arme möglichst gestreckt und der Schwung wird durch Vorheben der Beine, an welches sich ein kräftiger Rückschwung anschließt, bewirkt. Fig. 9.

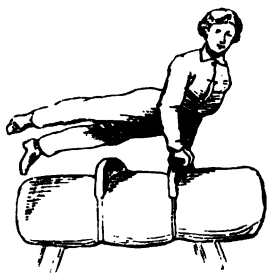


Fig. 9.

Auch kommt diese Schere aus dem Schwebestütz mit Seitgrätschen, sowie mit Griff nur einer Hand zur Darstellung.

12. Die Schere mit Vorschwingen, bei der die Hände auf der Pausche hinter dem Leibe Stütz nehmen, erleichtert man sich anfangs dadurch, daß man mehr auf dieser Pausche als auf dem Sattel selbst Sitz nimmt, was später unterlassen wird.

Die Schere mit Seitschwingen aus dem Seitsitz auf dem rechten Schenkel bezw. Seitstütze mit Quergrätschen im Sattel, mit Stütz der Hände auf beiden Pauschen kann sowohl aus dem Seitschwingen rechts (Kreuzseite) wie links hin (Halsseite) stattfinden. Alle drei Arten von Scheren sind leichter aus dem Sitz auf dem Kreuz oder dem Hals auszuführen, wenn der Schwung nach einer Richtung hin erfolgt, wo die Pauschen nicht im Wege sind. Auf den fortgesetzten Wechsel zwischen Schere mit Rückschwingen und Vorschwingen, sowie mit Seitschwingen rechts und links sei kurz hingewiesen, und ebenso sei darauf aufmerksam gemacht, daß Verbindungen von Spreizaufsitzen mit angehängter Schere und folgendem Spreitzabsitzen mannigfaltige hübsche Übungformen ergeben, auf die später unter der Überschrift „Geschwünge" weiter hingewiesen werden wird.

IV. Spreizen zum Schwebestütz und Kreisen mit einem Bein.

Der gewöhnliche Stütz geht in den Schwebestütz über, wenn die Beine das Pferd nicht mehr berühren, sondern sich in irgend einer bestimmten Haltung entweder über dem Pferde befinden oder frei an seinen Seiten herabhängen. Wennschon diese verschiedenen Schwebestützarten als besondere Übungen ihren Wert haben, so gewinnen sie in ihrer Benutzung als Durchgangshaltungen für anschließende Übungen an Bedeutung. Wir betrachten an dieser Stelle nur jene Schwebe-

stützarten, die durch Beinspreizen bewerkstelligt werden und als Durchgangshaltungen für die Kreise mit einem Beine von Wichtigkeit sind.

13. Seitschwebestütz über den Sattel mit Quergrätschen. Im Abschnitte II „Übungen im Auf- und Absitzen" sind unter 4, I bis IX die verschiedenen Arten des Spreizaufsitzens in den Sattel, sowohl aus dem Stütze vorlings wie aus dem Stütze rücklings aufgezählt werden. Von diesen können alle jene, die zum Seitsitz auf einem Schenkel führten, statt dessen zum Seitschwebestütz mit Quergrätschen zur Darstellung gelangen, und wir sehen uns an dieser Stelle der nochmaligen Aufzählung überhoben.

14. Seitschwebestütz über der Vorderpausche. Spreizt aus dem Seitschwebestütze mit Quergrätschen, rechtes Bein vorn auch das linke Bein nach vorn über das Pferd, so daß sich die linke Hand zwischen beiden Beinen befindet so ist der verlangte Schwebestütz hergestellt. Die Beine sollen zu gleicher Höhe erhoben und mehr oder weniger seitgrätschend geöffnet sein.

15. Seitschwebestütz über dem Sattel mit Vorhebhalte der Beine. Hierbei bleibt die linke Hand beim Vorspreizen des linken Beines nicht wie bei der vorigen Übung griff-fest, sondern gestattet dem linken Beine durch kurzes Handlüften den Durchgang. Dieses schließt sich dann an das rechte Bein an und wird mit diesem vereint zur Vorhebhalte erhoben.

16. Seitschwebestütz mit Seitgrätschen. Zu diesem Schwebestütze gelangt der Turner, wenn er bei Stütz auf den Pauschen zuerst mit dem rechten Bein über das Kreuz und darauf mit dem linken Bein über den Hals spreizt, ohne den Stütz aufzugeben. Statt nach einander können die Beine auch gleichzeitig über das Pferd gehoben werden und die Übung wäre dann als „Grätschen zum Seitschwebestütz" zu bezeichnen.

17. Querschwebestütz mit Seitgrätschen. Aus dem Stande vorlings mit Griff der Hände auf der Vorderpausche spreizt das rechte Bein von außen nach innen mit 1/4 Drehung links zum bezeichnetem Schwebestütz über. Der anfängliche Stütz kann auch auf beiden Pauschen genommen werden und die rechte Hand erst bei der Spreizbewegung auf die Vorderpausche übergreifen. Schwieriger ist dieser Schwebestütz, wenn nur eine Hand Stütz nimmt. Fig. 10.

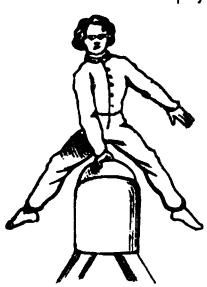


Fig. 10.

18. Spreizen aus dem Seitschwebestütz mit Quergrätschen. Befindet sich das rechte Bein vorn, also an der rechten Pferdseite, so spreizt das linke Bein unter der gelüfteten linken Hand fort nach vorn über, ohne

Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln oder zum Stütze rücklings oder zum sofortigen Absprung; mit 1/4 Drehung rechts zum Quersitz auf dem rechten Schenkel oder zum sofortigen Absprung; mit 1/2 Drehung rechts zum sofortigen Absprung oder zum Stütz vorlings auf dem Kreuz. Das rechte Bein spreizt unter der gelüfteten rechten Hand fort nach hinten über, ohne Drehung zum Seitstütz oder zum sofortigen Absprung; mit 1/4 Drehung rechts zum Quersitz auf den linken Schenkel in den Sattel oder auf den Hals oder zum sofortigen Absprung; mit 1/2 Drehung rechts zum sofortigen Absprung oder zum Stütze rücklings auf den Hals. Mit dem Vor- oder Zurückspreizen mit 1/2 Drehung werden Aufsitzübungen zum Sitz auf das Kreuz und den Hals verbunden. Fortgesetztes Spreizen entsteht, wenn z. B. dem Überspreizen des rechten Beines von außen nach innen sofort ein gleiches Überspreizen des linken Beines zum Stütze rücklings folgt und darauf erst das rechte und dann das linke auf demselben Wege wieder nach hinten zum Stütze vorlings überspreizt oder wenn dem Vor- und Zurückspreizen des rechten Beines das Vor- und Zurückspreizen des linken Beines folgt oder wenn sich an das Überspreizen von außen nach innen, das des linken Beines von innen nach außen anschließt und dann die rückgängige Bewegung nach derselben oder der andern Seite wieder zum Stütze vorlings führt u. s. w. Hübsche Verbindungen entstehen, wenn das Spreizen zum Seitschwebestütz gleich mit 1/2 Drehung ausgeführt wird und dann an dieses das Spreizen in verschiedener Art, auch mit folgenden Aufsitzen angehängt wird. Die Reichhaltigkeit dieses Übungsstoffes geht aus dem Gesagten hervor.

19. Kreis mit einem Bein von außen nach innen. Aus dem Stütze vorlings oder aus dem Stande spreizt das rechte Bein zuerst unter der rechten Hand fort zum Schwebestütz und ohne Verweilen in demselben unter der linken Hand fort, a) ohne Drehung zum Stand oder Stütz, b) mit 1/4 Drehung um die Längenaxe zum Quersitz auf dem rechten Schenkel oder zum Stand, c) mit 1/2 Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln oder zum Stütze rücklings oder zum Stand, d) mit 3/4 Drehung zum Quersitz auf dem linken Schenkel oder zum Stand.

Derselbe Kreis aus dem Stütze rücklings ohne und mit Drehung, wobei das rechte Bein also erst nach hinten unter der rechten Hand und dann nach vorn unter der linken Hand fort die Spreizbewegung ausführt.

20. Kreis mit einem Bein von innen nach außen. Auch dieser geschieht sowohl aus dem Stütze vorlings oder aus dem Stand, wie auch aus dem Stütze rücklings und wird ebenso ohne Drehung oder mit 1/4 bis 3/4 Drehung ausgeführt.

21. Kreis wie in Übung 19 ohne Drehung und weiter Spreizen desselben Beines zum Aufsitzen auf das Kreuz.

22. Kreis wie in Übung 20 ohne Drehung und weiter Spreizen desselben Beines zum Aufsitzen auf den Hals.

23. Kreis wie in Übung 19 mit 1/2 Drehung und weiter Spreizen mit 3/4 Drehung zum Schraubenaufsitzen vorwärts auf das Kreuz.

24. Kreis wie in Übung 20 mit 1/2 Drehung und weiter Spreizen mit 3/4 Drehung zum Schraubenaufsitzen auf den Hals.

25. Kreis des rechten Beines und gleich darauf des linken ohne Drehung von außen nach innen, oder Kreis des rechten Beines wie vorher und dann des linken von innen nach außen, oder Kreis des rechten Beines und gleich darauf des linken von innen nach außen, oder Kreis des rechten Beines von innen nach außen und dann des linken von außen nach innen.

26. Schließlich wollen wir noch auf einige Übungen in einer der angeführten Schwebestützarten aufmerksam machen, z. B. Stützeln und Stützhüpfen an Ort im Seit- oder Querschwebestütz, Seitschwingen im Seitschwebestütz mit Quergrätschen auch bis zum Aufliegen der Füße vor oder hinter den Händen auf den Hals oder das Kreuz (Schere aus dem Querschwebestütz); Kniebeugen und Beinstrecken im Seitschwebestütz mit Vorhebhalte der Beine u. s. w.

V. Überspringen des Pferdes.

27. Kniesprung. Aufspringen mit Stütz der Hände auf den Pauschen oder auf einen anderen Pferdteil und gleichzeitigem Knieheben zuerst eines, dann beider Beine zum Aufknieen auf den Sattel, das Kreuz oder den Hals ist hierzu die Vorübung. Beim Aufknieen eines Kniees befindet sich das nicht knieende Bein an der linken oder rechten Pferdseite oder ist seitwärts bezw. vorwärts über das Pferd erhoben. Aus dem Aufknieen beider Kniee erfolgt sodann der eigentliche Kniesprung vorwärts oder rückwärts, sonst auch „Mutsprung" genannt, zum Niedersprung auf dem Boden. Da sich hierzu viele Anfänger nicht sofort entschließen mögen, in der That aber durch Hängenbleiben mit den Füßen Gefahr entstehen kann, so müssen 1 bis 2 Mann auf der Jenseite zur Hülfe stehen, deren dargereichte Hände der Springer erfaßt und so die Übung leicht ausführt und erlernt. Dem Kniesprunge wären noch Übungen des Aufrichtens zum Stand auf dem Pferde mit nachfolgendem Absprung vorauszuschicken. Aber auch mit Drehen vor dem Niedersprung, sowie mit Aufknieen nur eines Beines und zum Stande auf dem Sattel oder zum Sitz auf demselben ist der Kniesprung auszuführen. Eine Anschauung des Kniesprunges ist bereits unter II Nr. 7 und 8, Fig. 4, des Bockspringens gegeben. Verschiedene Arten des Aufsitzens aus dem Knieen eines Beines oder beider Beine geben Gelegenheit zu leichten Übungsgruppen für Anfänger.

28. Hocke. Die gewöhnliche Ausführung der Hocke, welche Fig. 11 in dem Augenblicke des Überfliegens des Pferdes zeigt, erfolgt mit Anlauf, Aufsprung, flüchtiger Unterstützung des Fluges durch Speichgriff auf den Pauschen, Knieheben und Niedersprung.

Fig. 11.

In solcher Form gehört die Hocke, besonders wenn die Pauschen des Pferdes hoch sind, in die Unterstufe, und bildet für Anfänger-Riegen eine Gipfelübung der folgende Vorübungen vorangehen müssen: Aufhocken zum Hock- oder Streckstand, wobei der Niedersprung vor- und rückwärts in mannigfacher Weise geordnet werden kann: das Aufhocken geschieht zunächst mit nur einem Beine, dann mit beiden geschlossenen Beinen. Dem Aufhocken eines Beines kann das Knieen oder eine Spreizhalte des anderen Beines (Vorübung zum Wolfsprung) zugeordnet werden. Durchhocken, zunächst mit nur einem Bein, worauf bei griff-festen Händen Seitsitz auf einem Schenkel erfolgt; es kann hierauf mit demselben Beine rückgehockt, mit dem anderen Beine nachgehockt oder mit dem anderen Beine unter Lüften einer Hand vorwärts zum Seitsitz auf beiden Schenkeln übergespreizt und aus diesem niedergesprungen werden. Durchhocken mit einem Bein mit $^1/_4$ Drehung zum Reitsitz und mit $^1/_2$ Drehung zum Seitsitz auf einem Schenkel. Durchhocken mit beiden Beinen zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, zum Streck- oder Knickstütz rücklings, so wie zum Liegen rücklings geht der Hocke unmittelbar voran und unterscheidet sich von dieser nur dadurch, daß die auf die Pauschen stützenden Hände länger griff-fest bleiben. Aus dem Liegen rücklings übe man auch das Abburzeln. Fig. 12.

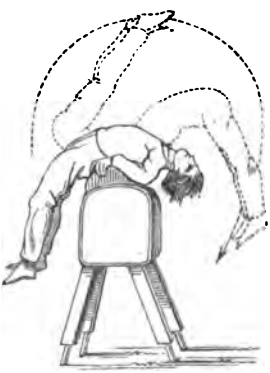


Fig. 12.

29. Hocke mit Erschwerungen. Ehe der Vorturner solche vorturnt, hat er sich zu überzeugen, ob seine Mannschaft in der einfachen Hocke vollkommen sicher ist. Dies geschehen, läßt er den Griff statt auf die Pauschen, außen neben dieselben sowie auf das Kreuz, den Hals oder innen auf den Sattel nehmen. Er verlangt, daß die Hände möglichst lange grifffest bleiben bleiben sollen und die Beine nach dem Durchhocken kräftig vorgestreckt werden oder daß der Abstoß der Hände so kräftig geschieht, daß sich der Körper vor dem Niedersprunge vollkommen aufrichtet. Ferner:

a) Hocke mit Abrücken des Springbrettes, sowie mit weitem Niedersprung.

b) Hocke mit 1/4 und 1/2 Drehungen vor dem Niedersprung.

c) Hocke seitwärts, d. h. mit 1/4 Drehung kurz nach dem Aufsprung. Diesem Sprunge hätte das Aufhocken mit 1/4 Drehung, sowohl zum Hockstand eines wie beider Beine auf den Hals, den Sattel oder das Kreuz vorauszugehen. Beim Aufhocken eines Beines ohne Drehung bleibt das unbeteiligte Bein entweder auf der linken Pferdseite oder spreizt im Bogen auf die rechte Pferdseite.

d) Hocke rückwärts. Als Vorübung Aufhocken mit 1/2 Drehung zum Stand auf einem oder auf beiden Beinen, wobei z. B. bei der 1/2 Drehung links die rechte Hand beim Aufsprung auf die Vorderpausche greift und stützfest bleibt.

e) Hocke mit Fersenheben, die Hüftgelenke gestreckt. (= Schafsprung). Fig. 13.

f) Hocke aus dem Stand oder aus dem Stütze vorlings (Fig. 14) sowie rücklings.

g) Hocke mit Stütz nur einer Hand (= Hocke als Fechtsprung).

h) Hocke mit besonderen Armthätigkeiten während des Übersprunges, z B. auch Umarmen der Kniee oder Erfassen der Füße.

i) Hocke über eine an der rechten Pferdseite ausgespannte Springschnur als Hoch- oder Weitsprung.

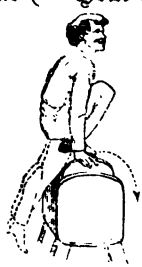


Fig. 14.

Fig. 13.

k) Hocke aus dem hohen Rückschwung bezw. aus dem Handstehen.

l) Hierher gehört auch der der Hocke ähnliche Übersprung mit hohem Gesäßheben bei gestreckten Beinen.

Haben wir anfangs des Hockens zu einer Sitzart Erwähnung gethan, so machen wir nun noch aufmerksam auf das Durchhocken eines Beines zum Seitschwebestütz mit Quergrätschen und des Durchhockens beider Beine zum Schwebestütz in Hockstellung, Fig. 14, oder mit Vorhebhalte der Beine, an welche mancherlei Aufsitzarten sowie Beinkreisen angehängt werden (siehe Abschnitt IV). Ebenso Durchhocken mit 1/2 Drehung und angehängtem Aufsitzen und Hocken rückwärts zum Stütze vorlings und anschließendes Aufsitzen. Eine besondere Art des Durchhockens bildet die sogenannte „Gaffel", d. h. ein Wechsel des Seitschwebestützes mit Quergrätschen durch Vorhocken des einen und gleichzeitigem Rückhocken des anderen Beines.

Es versteht sich von selbst, daß bei allen diesen Sprüngen, und zwar schon mit dem einfachen Durchhocken beginnend, ein Helfer auf

der Niedersprungsseite, in Stirn gegen den Sattel, bereit stehen muß, um einem Unfalle vorzubeugen.

30. Grätsche, Fig. 15. Gleich wie bei der Hocke erfolgt auch hier in gewöhnlicher Darstellung, Anlauf, Aufsprung und flüchtiger Stütz auf den Pauschen; dann aber statt Knieheben, wie bei jener, Grätschen im Fluge und Niedersprung jenseits.

Fig. 15.

Die Einübung wird durch folgende Vorübungen vermittelt: a) Sprung zum freien Stütz mit Gesäßheben und Seitgrätschen, b) Grätschen zum Stand auf dem Pferde, d. h. mit dem rechten Bein auf dem Kreuz, mit dem linken auf dem Hals, bei grifffest bleibenden Händen oder mit Loslassen derselben und Aufrichten zum gestreckten Stand. Das Abhüpfen erfolgt in verschiedener Weise, z. B. mit 1/4 Drehung rechts und Vorspreizen des linken Beines, Abhüpfen vorwärts über das Kreuz oder 1/2 Drehung links zum Stand mit geschlossenen Beinen auf den Hals und Abhüpfen vor- oder rückwärts oder Hüpfen zum Stand mit geschlossenen Beinen oder zum Hockstand im Sattel (auch zum Stand auf den Pauschen) und aus diesem Abhüpfen u. s. w. Findet ein Aufhocken der Beine zum Grätschstand auf dem Pferde statt, die Füße dicht neben den Pauschen, so wurde diese Übung früher mit Katzen-Aufgrätschen bezeichnet und bei einem Übersprung in dieser Haltung, der bei Anfängern häufig unbewußt an die Stelle der gestreckten Grätsche tritt, von „Katzengrätsche" gesprochen.

31. Erschwerungen der Grätsche. a) Die Grätsche aus dem Stand und aus dem Stütz; b) Grätschen zum Sitz; wobei die im Fluge gegrätschten Beine vor dem Niedersprunge sich wieder schließen und der Turner zum Seitsitz auf der rechten Seite des Pferdes gelangt; c) Grätschen zum Stütz rücklings, wie b, nur statt Sitz Stütz; d) Grätschen zum Seit-Schwebestütz mit Vorhebhalte der Beine, nach b und c selbstverständlich; e) Grätschen zum Sitz, Stütz oder Schwebestütz mit angehängten Übungen; f) die Grätsche mit 1/4 oder 1/2 Drehungen vor dem Niedersprung; g) die Grätsche schräg über den Hals oder das Kreuz, auch mit 1/4 Drehung zum Niedersprung rückwärts (Grätsche rückwärts); h) die Grätsche rückwärts, d. h. mit 1/2 Drehung im Aufsprung; i) die Grätsche rückwärts aus dem Stütz oder Schwebestütze rücklings; k) die Grätsche aus dem Rückschwunge beziehungsweise dem Handstehen.

Längen-, Weit- und Hochgrätschen in die Länge, Weite und Höhe lassen sich unter Mitwirkung einer zweiten Person in

folgender Weise leicht anordnen. Stellt sich der Hilfsmann in den Seitstand vorlings vor den Sattel, so kann mit Stütz auf seine Schultern eine Längen-, und stellt er sich in den Seitstand rücklings hinter den Sattel (auf die Jenseite), so kann ebenso eine Weit-Grätsche über Mann und Pferd gemacht werden. Die Hoch-Grätsche erfolgt über einen auf dem Sattel sitzenden Mann, oder besser noch über zwei in Stirn auf dem Kreuz und Hals sitzenden Männer, die sich mit den Armen in vorgeneigter Haltung umschlungeu haben.

Mehr noch als die Hocke bedarf die Einübung der Grätsche einer sorgfältigen Überwachung und Hilfe. Ist dazu nur ein tüchtiger Mann vorhanden, so nimmt er auf der Jenseite des Pferdes in Stirn gegen den Sattel seine Aufstellung; er muß im Augenblicke des Übersprunges gebückt stehen und dem Springer die Arme als Stütz in der Not entgegen strecken. Unter Umständen, besonders bei der Einübung des Grätschens in den Sitz, Stütz u. s. w., kann er auch näher und schräg zur Bahn herantreten, um den Springer durch Ergreifen einer seiner Ober-Arme und Fühlung gegen seine Brust mehr unmittelbar zu unterstützen. Zwei Vorturner zur Hilfe, sind natürlich vorzuziehen.

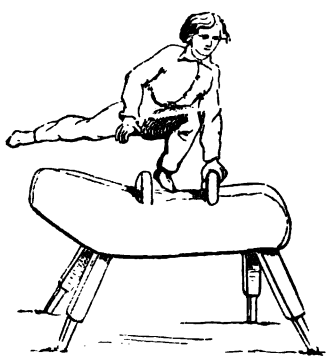


Fig. 16.

32. Den Wolfsprung reiht man am besten der Hocke und Grätsche an, da er die Thätigkeit des Kniehebens und Spreizens in sich vereinigt, so zwar, daß z. B. das linke Bein über den Sattel hockt, während das rechte über das Kreuz spreizt. Fig. 16. Den Übergang zu diesem Sprunge bildet der Aufsprung zum Hockstande mit dem linken Bein auf dem Sattel und mit dem rechten gestreckt spreizenden Bein auf dem Kreuz. Erleichtert wird der Wolfsprung, wenn er über das Kreuz oder den Hals angeordnet wird, wo dann das äußere Bein nur ganz mäßig zu spreizen hat.

33. Erschwerungen des Wolfsprunges. a) zum Schwebestütz über dem Pferde mit Vorhebhalte der Beine, Hände bleiben griff-fest, sowie zum Sitz oder Stütz rücklings auf dem Sattel, dem Kreuz und dem Hals, auch mit angehängten Übungen. Eine beliebte Art von zusammengesetzten Übungen entsteht wenn aus dem Schwebestütze mit Vorhebhalte der Beine, wobei ein Arm zwischen den Beinen stützt, ein Rückhocken oder Rückspreizen mit Schwingen auf oder über das Pferd stattfindet. b) Wolfsprung mit Drehungen kurz vor dem Niedersprung. c) Wolfsprung mit 1/4 Drehung im Aufsprung als Wolfsprung aus dem Wende- und Kehrschwung mit vorbereitenden

Übungen. Beim Wolfsprung mit Wende- oder Kehrschwung kann sowohl das linke wie das rechte Bein die hockende und umgekehrt das andere die spreizende Bewegung ausführen. Soll der Wolfsprung z. B. mit Wendeschwung rechts, d. h. über das Kreuz zur Darstellung kommen, so erfolgt aus dem Flankenschwunge rechts 1/4 Drehung links mit Anhocken des linken (rechten) Beines, dem aber sofort wieder das Strecken und Schließen zum Niedersprung an der rechten Pferdseite folgt. Die entsprechenden Bewegungen für den Wolfsprung mit Kehrschwung können danach leicht gebildet werden.

Hierher gehört auch noch die unter dem Namen „Nadel" bekannte Übung, welche aus der folgenden Vorübung am leichtesten verständlich wird: Aufsprung mit 1/2 Drehung links zum Hockstande des rechten Beines im Sattel, während das linke Bein seitspreizend über das Kreuz erhoben ist oder auf demselben aufliegt. Die Hände müssen dabei natürlich den anfänglichen Griff wechseln. Führe ich die Übung nun so aus, daß ich, statt mit dem rechten Bein aufzuhocken, auf die linke Pferdseite durchhocke und gleichzeitig das spreizende linke Bein nach der rechten Pferdseite hin senke, dadurch also zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel bezw. mit weiterer 1/4 Drehung links zum Reitsitz gelange, so bezeichnet man diese Übung mit „Nadel." Fig. 17.

Fig. 17.

34. Überschlag. Ein Kopfübern bezw. ganzes Drehen um die Breitenaxe des Leibes mit Stütz der Hände (auch Unterarme, wenn man will), wobei, wie in Fig. 18, die Arme gebeugt (sicherere Darstellungsweise) oder gestreckt (gewagtere Darstellungsweise) sein können. Auch sind die Arme anfangs gestreckt und dann gebeugt oder anfangs gebeugt und zum Schluß gestreckt. Der Überschlag erfolgt entweder aus dem Stande vor dem Pferd, aus dem Anlauf, dem Stütz vorlings, oder aus dem Knieen, dem Hockstande, dem Reitsitz oder der Stützwage. (Auf das Überschlagen aus dem „Vorschwingen" wird in dem betreffenden Abschnitte hingewiesen werden.) Figur 18 zeigt die Hülfe. Sie sollte nie fehlen und wo möglich von zwei Mann gegeben werden.

Fig. 18.

35. Verwandt ist dem 34 beschriebenen Überschlag der Bärensprung, Fig. 19, wobei z. B. aus dem Reitsitz im Sattel, die Hände kammgriffs auf der Hinterpausche mit Aufstützen der linken Schulter auf das Kreuz ein Überschlagen schräg vorwärts (hier nach der linken Pferdseite hin) stattfindet.

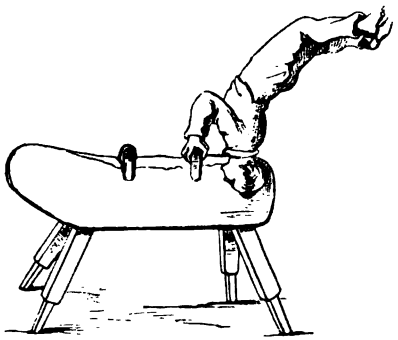


Fig. 19.

36. Wage und Handstehen. Obgleich es keine Übersprünge sind, wollen wir diese Übungen doch hier behandeln, da beide jedenfalls durch die immer bei ihnen erforderliche Drehung um die Breitenaxe als Teilbewegung des Überschlagens den Überschlägen verwandt sind.

Die Wage, am Pferde natürlich nur Wage im Stütz, wird so eingeübt, daß der Turner aus dem Reitsitz auf dem Kreuz ohne Beinschluß hockend aufkniet, mit der linken Hand ristgriffs auf der Vorderpausche und mit der rechten Hand kammgriffs auf der Hinterpausche stützt, stark vorbeugend den rechten Ellenbogen in der Leistengegend gegen die rechte Hüfte stützt und endlich die Knie stützfrei macht. Damit ist zunächst eine unvollkommene Ausführung der Wage erreicht, woraus sich durch Streckung des Rumpfes und der Beine die richtige Wage aus dem Reitsitz ergiebt, wie sie Fig. 20 zeigt.

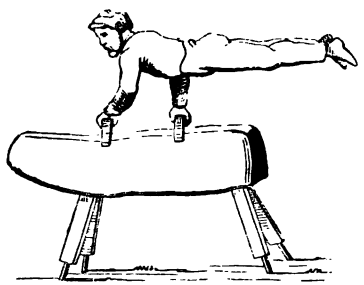


Fig. 20.

Ganz obiger ähnlich ist die Wage aus dem Seitstütze vorlings, nur daß bei letzterer die Längenaxe des Turners mit derjenigen des Pferdes nicht gleich läuft sondern sie quer schneidet. Die Wage mit beiden untergestellten Ellenbogen wird dargestellt, indem die linke Hand, statt wie oben ristgriffs auf der Vorderpausche zu stützen, gleich der rechten kammgriffs auf der Hinterpausche stützt. Diese linke Hand kann aber auch ganz grifffrei bleiben und der linke Arm auf- (bezw. vor-) gestreckt werden, als Wage auf einem Arm. Endlich können beide Hände grifffest bleiben, die Ellenbogen aber stützfrei gemacht werden, als freie Wage. — In der Wage auf beiden Armen kann auch in wagerechter Ebene (also um die Tiefenaxe des Körpers gedreht werden; der rechte Arm, auf dessen Ellenbogen der Leib mit der Hüfte gestützt ist, bleibt hier im Griffe der Hand an Ort mitdrehend fest, während die linke Hand kreisend den Griff nach Bedarf ändert. In solcher Weise halbe und

ganze Drehung und darüber (Drehling). Geht man aus dem Ellenbogenstütze rechts in denselben links, so entsteht ein Wagewechsel. Bei den Übungen der Wage ist Hülfe insofern sehr zweckmäßig, als der Vorturner dadurch den ängstlichen Anfänger bei der notwendigen Vorbringung seines Schwerpunktes sicher macht.

37. Das Handstehen geschieht wie der Überschlag mit gebeugten oder gestreckten Armen aus dem Stand, dem Stütz oder einer anderen Ausgangshaltung z. B. aus dem Schwebestütze mit Hockhalte der Beine. Die Ausführung geschieht mit mehr oder weniger, ja selbst ganz ohne Schwung. Eine beliebte Übung ist der Übergang vom Handstande mit gebeugten zum Handstande mit gestreckten Armen, woraus in der Wiederholung das Armwippen im Handstand entsteht. Als Erschwerungen des Handstandes dienen außerdem: Stützeln und Stützhüpfen an Ort, wie auch Stützeln von dem Stütz auf den Pauschen zum Stütz in den Sattel und umgekehrt und Beinbewegungen im Handstand. Die nebenstehende Figur 21 veranschaulicht wie sich ein Turner aus dem Handstehen zum Schwebestütz mit Hockhalte niederläßt und aus diesem zum Schwebestütz mit Vorhebhalte der Beine durchhockt. Wir verweisen an dieser Stelle auch auf das Kopfstehen im Seitstande sowohl wie im Querstande mit verschiedener Stellung beider Hände oder nur einer Hand, sowie auf das Schulterstehen, welches aus dem vorher beschriebenen Bärensprung von selbst hervorgeht.

Fig. 21.

38. Freisprünge sind solche, bei welchen das Pferd ohne mitwirkenden Stütz der Hände übersprungen wird. Den Übergang hierzu bilden die sogenannten Diebsprünge, wobei die Hände teilweise noch zur Hülfe genommen werden. Man beginnt die Einübung derselben mit einem Freisprung mit Anlauf und einem aufspringenden Bein zum Knieen, zum Hockstand oder zum Streckstand eines oder beider Beine auf dem Sattel, wobei zu bemerken ist, daß außer der bereit stehende Hülfe auch noch für gehörige Befestigung des Pferdes gesorgt werden muß, weil solches durch einen ungeschickten Sprung umgeworfen werden könnte. Hierauf folgt der sogenannte halbe Diebsprung zum Sitz, ohne oder mit 1/4 und 1/2 Drehung, auch ein Freisprung, wobei das eine Bein über den Sattel hockt, während das andere diesseits schließt, der halben Hocke entsprechend. Der sogenannte ganze Diebsprung, Fig. 22, geschieht so,

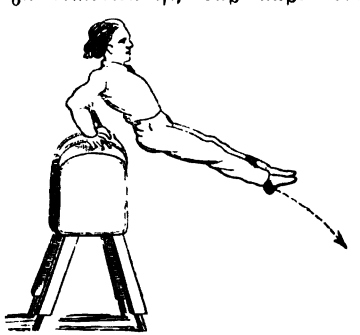


Fig. 22.

daß nach geschehenem Aufsprung und nachdem die Beine im Fluge bereits über den Sattel gelangt sind, mit den Händen auf den Pauschen noch ein Abstoß gegeben wird.

39. Als Erschwerung dient a) der Stütz nur einer Hand, b) Drehungen vor dem Niedersprung, c) schräger Anlauf. Geschah bei den vorausgeschickten Diebsprüngen der Aufsprung nur mit einem Fuße, so wird bei den Freisprüngen das Pferd nun auch mit Aufsprung beider Füße, bei Hock- oder Seitgrätschhalte der Beine übersprungen. Vorgeschrittenere Turner, die daran Vergnügen finden, wird unter Voraussetzung sicherer Hilfe auch der freie Überschlag (Salto mortale) zu gestatten sein.

40. Als Hechtsprung, Fig. 23, bezeichnet man einen freien Sprung über das Pferd, dessen Eigentümlichkeit darin besteht, daß nach geschehenem kräftigen Aufsprung auf beiden Füßen der Springer mit vorgestreckten Armen in flachem Bogen über das Pferd fliegt und erst jenseits auf den Schultern oder Armen eines bereit stehenden Gefährten Stütz nimmt und so zum Niedersprunge vor demselben gelangt. Im Falle des Mißlingens des Sprunges hat jener Gefährte die Aufgabe, den Springer aufzufangen und vor Schaden zu bewahren. Der Sprung wird auch so ausgeführt, daß der Springende ein Stützhüpfen von den Pauschen auf die Schultern des Hilfestehenden ausführt und geübte Turner verbinden den Hechtsprung mit einem Überschlag über den Hilfegebenden.

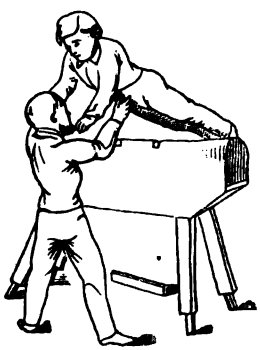


Fig. 23.

41. Wende (sonst romanisch die Volte, daher Voltigieren für für Pferd-Springen noch bis zur Neuzeit üblich). Den Formen des Wendeauffitzens entsprechend findet bei der Wende ein Überspringen des Pferdes statt. Das Wendeauffitzen (vergl. Nr. 7) ist hier daher auch die geeignetste Vorübung, der man einem Aufsprung mit Seitschwingen beider Beine z. B. nach der rechten Seite mit 1/4 Drehung links im Schwung und Niedersprung, ohne oder mit Zurückdrehen, vorausschickt und einen Wendeschwung rechts zum Hockstand eines Beines oder beider Beine auf dem Kreuz, sowie zum Liegestütze vorlings mit Absprung nach der rechten Pferdseite folgen läßt. Der Wendeschwung zum Hockstand auf dem Kreuz, Fig. 24, mit folgendem Wendeabsprung rechts nach geschehenem Griffwechsel

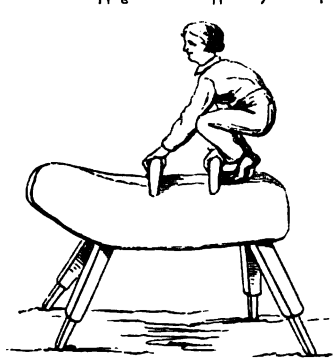


Fig. 24.

wurde früher mit Affensprung und ein Überspringen des Pferdes in dieser Haltung mit Affenwende bezeichnet. Auch der Wechsel des Affenstandes vom Kreuz auf den Hals mit ½ Drehungen, in fortgesetzter Kreisdrehung Affenmühle genannt, wurde früher viel geübt und verdient auch jetzt noch Beachtung. Diesen Übungen folgt die Wende selbst, die zum Niedersprung an der rechten Pferdseite führt. Fig. 25.

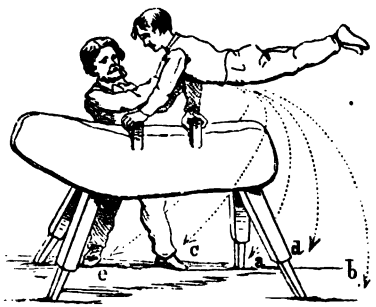


Fig. 25.

Stützt der Turner mit der linken Hand auf die Hinterpausche und der rechten Hand auf das Kreuz (Wende über das Kreuz), so entsteht insofern eine bedeutende Erleichterung des Sprunges, als die Beine nur mäßig hoch rückwärts aufgeschwungen zu werden brauchen, um jenseits zum Niedersprunge zu gelangen. Deshalb beginnen auch mit dieser Form die Übungen der Wende; und es mag sogar anfänglich gar nicht einmal darauf ankommen, daß der angehende Turner mit dem Niedersprunge wirklich den für die Wende über das Kreuz angeordneten Niedersprungspunkt a erreichte, sondern nur b, womit er dann das Abschwingen mit Anlaufe von der Seite gemacht hat. Auch bei der nun folgenden Wende rechts über den Sattel als der gewöhnlichen Form der Wende, wird der ordnungsmäßig bei c mit Griff der linken Hand auf die Vorderpausche im Stande seitlings erfolgende Niedersprung zuweilen mit Absicht und ganz zweckmäßig nach d: Wende mit Rückwärtsschieben, nach e: Wende mit Vorspringen oder f: Wende in die Weite verlegt. Für die Wenden aus dem Stand und Stütz findet alles obige entsprechende Anwendung. Auch mit Riftgriff beider Hände auf einer Pausche findet die Wende statt.

42. Wende mit Drehungen. Hierunter versteht man solche Wenden, bei welchen während des Überschwunges und noch vor dem Niedersprung eine Drehung stattfindet. Die Wende rechts mit ½ Drehung links wird als Drehwende bezeichnet, während für eine Wende rechts mit ½ Drehung rechts der Ausdruck Wendekehre oder Wende zur Kehre gebräuchlich ist.

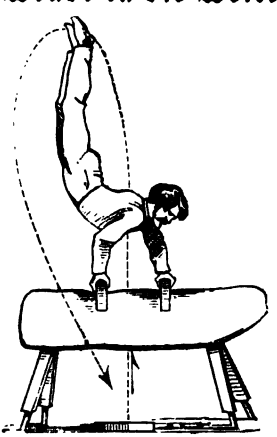


Fig. 26.

43. Hochwende. Die Hoch- oder steile Wende, Fig. 26, unterscheidet sich von der den Turner im Überschwunge bis zur wage-

rechten Lage über das Pferd bringenden gewöhnlichen Wende dadurch, daß hier durch kräftigen Aufsprung und Stemmstrecken der stützenden Arme der Körper über dieses Maß hinaus, ja bis zum Handstehen aufgeschwungen werden muß, woraus dann entweder — Wende rechts angenommen — die rechte Hand den Stütz aufgiebt und die Beine zum Niedersprunge gesenkt werden, oder die linke Hand den Stütz aufgiebt und zum Niedersprunge gewissermaßen ein Radschlagen (oder Überschlag seitwärts) erfolgt. Zur Einübung der Hochwende pflegt man irgend einen leichten Gegenstand (Mütze, Hut) auf das Kreuz (Hals) des Pferdes zu legen. Fertige Springer lassen statt dessen einen Mann aufsitzen. Aus dem Hochwendeschwung kann man auch, statt auf der Jenseite, auf dem Pferde selbst zum Stande niederspringen, als Wendeschwung zum Stand. Ebenfalls mit Vermeidung des Niedersprunges führt schon eine mäßige Hochwende mit 1/2 Drehung links zum Seitstütze vorlings auf der rechten Pferdseite als Wende zum Stütze vorlings, welcher Übung dann die verschiedene Spreizaufsitzarten, Beinkreise u. s. w. angehängt werden.

Wenn nun bei allen Wenden als Gesetz für kunstgerechte Ausführung gestreckte Lage des Leibes während des Überschwingens gilt, so kann doch auch eine Beugung in den Hüftgelenken (Winkelwende) oder eine solche in Hüft- und Kniegelenken zur Hockhaltung (Affenwende) zugeordnet werden, was hier nur beiläufig bemerkt werden soll.

Hinzufügen wollen wir noch die Wende als Fechtsprung mit schrägem Anlauf, wobei die linke Hand auf der Vorderpausche stützt und der Aufsprung mit dem linken Fuß erfolgt.

44. Kehre. Den Formen des Kehraufsitzens entsprechend, findet bei der Kehre ein Überspringen des Pferdes statt. Das Kehraufsitzen (vergl. II Nr. 6) ist daher hier auch die geeignetste Vorübung. Wir nennen Kehre rechts, wenn bei dem Überschwung das rechte Bein vorangeht. Die Fig. 27 zeigt die Kehre rechts über den Sattel, welcher bei dem Vorturnen die leichtere Kehre rechts über den Hals vorangeht und die schwierigere Kehre rechts über das Kreuz folgt. Versteht sich, daß dem entsprechend sich der Griff der Hände ordnet (so z. B. bei der Kehre über den Hals, die linke Hand auf dem Hals, die rechte auf der Vorderpausche) und ebenso der Niedersprungort, der auf der rechten Pferdseite mit Auflage der linken Hand auf dem Hals, der Vorderpausche oder Hinterpausche im Stande seitlings zum Pferd erfolgt. Es kann zwar auch bei der Kehre die Verlegung der Niedersprungsstelle rück- oder

Fig. 27.

vorwärts stattfinden, wie oben bei der Wende unter Nr. 41 gezeigt ist; doch eignet sich die Kehre in dieser Beziehung weniger zu schönen Darstellungen.

Zur Hülfe faßt man, jenseits stehend, den Springer mit der linken Hand am rechten Oberarm, während der rechte Arm zur Unterstützung der überschwingenden Beine bereit ist.

45. Die Kehren aus dem Stand und Stütze bedürfen keiner besonderen Erklärung, auch werden Kehren aus dem hohen Rückschwingen der Beine ausgeführt.

46. Kehre mit Drehungen. Wie bei der Wende kann auch bei der Kehre eine Drehung während des Überschwunges der Beine und noch vor dem Niedersprung ausgeführt werden. Die Kehre rechts mit $^1/_2$ Drehung links heißt Drehkehre, während eine Kehre rechts mit $^1/_2$ Drehung rechts Kehrwende oder Kehre zur Wende genannt wird, Fig. 28 zeigt die Drehkehre rechts über den Hals. Mit erfolgendem Niedersprunge Griff mit der rechten Hand auf der Vorderpausche, die Stirn nach dem Kreuzende.

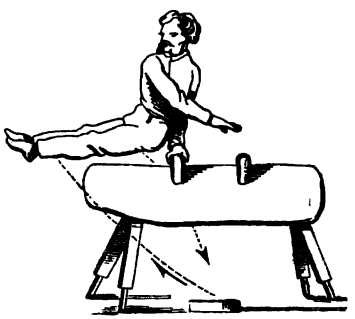
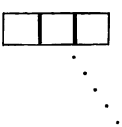


Fig. 28.

47. Die Hochkehre führt, der Hochwende ähnlich, die Beine des Springers höher als wagerecht über das Pferd weg, doch nicht in der nur der Wende eigentümlichen Weise bis zum Handstehen. Zur Bemessung dieses Sprunges pflegt man auf den Hals (2c.) geeignete Gegenstände aufzustellen, die beim Überschwingen der Beine nicht herab geworfen werden dürfen. Bricht man im Hochkehrschwung diesen ab, so kann man statt zum Niedersprunge jenseits, zum Stand auf dem Pferde gelangen: Kehre zum Stand.

48. Kehre als Fechtsprung mit schrägem Anlauf, wobei die rechte Hand auf der Hinterpausche stützt und der Aufsprung mit dem linken Fuß erfolgt, ist eine leicht verständliche Übung.



49. Eine sogen. Kehre rückwärts erhält man, indem man nach Anlauf und Aufsprung im Fluge links umgekehrt, flüchtig Stütz rücklings genommen und so mit nochmaliger $^1/_4$-Drehung, jedoch rechts, der Überschwung beider Beine über den Hals ausgeführt wird.

50. Endlich können Kehre und Wende, sowie auch Flanke (Nr. 51) — nachdem sie in ihren gewöhnlichen Formen gründlich durchgeübt sind — auch über zwei und mehr neben einander gestellte Pferde oder über eine hinter dem Pferde aufgelegte Springschnur ausgeführt werden, wie wir schon früher dies bei mehreren Sprüngen gesehen und beschrieben haben.

51. Flanke. Während bei Wende und Kehre bei dem Überschwung 1/4-Drehung (um die Längenaxe des Turners) stattfindet, geschieht die Flanke, wie Fig. 29 zeigt, ohne eine solche. Versteht sich, daß auch mit diesem Sprunge meist alle diejenigen Formen in Verbindung gebracht werden können, wie wir es bei Wende und Kehre gesehen haben; doch reicht es für den Bedarf des Turnplatzes gewöhnlich hin, die Flanke einfach als solche mit Anlauf und aus dem Stand und Stütze zu üben. Hülfen ähnlich wie bei Wende und Kehre. Man bezeichnet die Flanke als „links" wenn die Beine linkshin (nach der Halsseite) aufschwingen. Hauptsache zur Ausführung einer guten Flanke bleibt es, daß die anfängliche leichte Beugung im Hüftgelenke schon über dem Pferde zu einer vollen Streckung des Körpers führt. Auch die Flanke geschieht sowohl aus dem Anlauf, wie aus dem Stand und dem Stütz und eine Flanke rechts mit 1/4 Drehung links wird zur Flankenwende, mit 1/4 Drehung rechts zur Flankenkehre. Auf die Hochflanke, die Flanke als Fechtsprung und auf die Flanke rückwärts aus dem Stütze rücklings sei kurz hingewiesen.

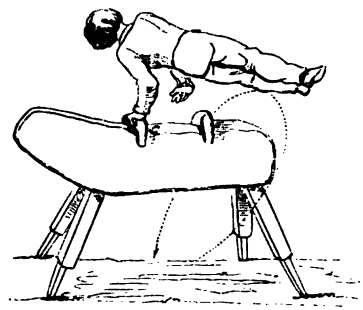


Fig. 29.

VI. Geschwünge.

Indem wir das durch die Überschrift angedeutete Gebiet von zusammengesetzten Übungen betreten, kann es nicht die Absicht sein, es irgendwie erschöpfen zu wollen. War es schon bei den in den Abschnitten I—V gegebenen Grundformen der Seitensprünge unthunlich, auf alle dabei möglichen Abänderungen, Ausschmückungen u. s. w. einzugehen, so noch viel weniger hier. wo aus jenen Grundformen Gebilde der mannigfachsten Art, gleich einer schönen Poesie, aus einfachen Schriftzeichen zusammengesetzt werden sollen. Die Beschreibung einiger der gangbareren, hierher gehörigen Übungsfälle leiten wir ein, durch die Aufzählung einiger Übungsformen die man grade bei der Zusammensetzung von Geschwüngen besonders zu verwenden beliebt und mit eigenem Namen bedacht hat.

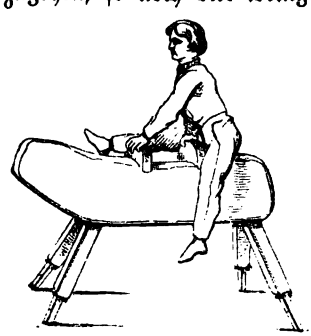


Fig. 30.

52. R a d. Spreizt der Turner aus dem Seitstütze vorlings, wie in der beistehenden Abbildung Fig. 30, mit dem rechten Bein um den rechten Arm herum

mit 1/4 Drehung links auf die rechte Pferdseite hinüber und von da, unverweilt desselben Weges wieder zurück, so nennt man diese Übung Vorschwingen rechts. Läßt man nun diesem Vorschwingen (bezw. Vor- und Zurückschwingen) irgend eine Art des Aufsitzens oder überhaupt eine Übung, die aus dem freien Stütze zum Sitz auf dem Pferde führt, folgen, so heißt diese Verbindung „Halbes Rad", welcher Bezeichnung dann allerdings die Angabe der Übung, welche dem Vorschwingen angehängt werden soll, folgen muß, z. B. „Halbes Rad mit Kehraufsitzen zum Reitsitz auf den Hals" oder, jetzt üblicher „Vorschwingen rechts mit Kehraufsitzen zum Reitsitz auf den Hals." Folgt dem Vorschwingen aber ein Überschwung, der mit einem Niedersprung neben das Pferd endigt, so heißt die Übung „Ganzes Rad", z. B. Ganzes Rad mit Hocke oder Vorschwingen rechts mit Hocke. Häufig bringt man diese Art der Übungen auch in der Weise zur Ausführung, daß das Vorschwingen zum Niedersprung auf das Brett führt, an welchem sich unverweilt ein Schwung auf oder über das Pferd anschließt. Lion bezeichnet diese Übungen als „Rad mit Zwischensprung".

53. Schraubenrad nennt man die Übung, bei der aus dem Stütze vorlings z. B. das linke Bein hinter dem rechten her mit einer Drehung links über das Kreuz und von da unverweilt zum freien Stütz, an den sich dann wieder Schwünge auf oder über das Pferd anschließen, zurückgeschwungen wird.

54. Rad aus dem Stütze rücklings. Aus dem Stütze rücklings, zu dem man aus dem Aufsprunge mit 1/2 Drehung oder aus dem Flankenschwunge über das Pferd, gelangt, schwingt das eine Bein über Kreuz oder Hals zurück und wieder vor, und es folgen wieder Schwünge auf oder über das Pferd.

Fig. 31.

55. Finte wird das Vorschwingen beider Beine (im Flankenschwung) über Kreuz oder Hals mit unmittelbarem Rückschwingen zum freien Stütz genannt. Reihen sich diesem Finte-Vorschwingen, Fig. 31, wieder Schwünge auf das Pferd an, so spricht man von „Halber Finte", bei Überschwüngen zum Stand aber von „Ganzer Finte" und, springt man nach dem Vorschwingen erst nieder, „Finte mit Zwischensprung".

56. Als „Rad aus dem Schwebestütze zwischen den Armen" bezeichnet Lion, wenn man das linke Bein hockend oder spreizend zum Seitschwebestütz über den Sattel schwingt und darauf das rechte Bein spreizend über das Pferd um den rechten Arm herum und von hier sofort zum Schwung auf oder über das Pferd zurück.

Haben wir schon in den Abschnitten III, IV und V, welche die Sitzwechsel, den Schwebestütz, das Beinkreisen und die Übersprünge behandelten, auf eine große Zahl von Geschwüngen hingewiesen, so mögen hier noch einige besonders gangbare Übungsgebiete angedeutet werden, während wir für ihre Verwendung im Turnbetrieb auf die Beispiele im dritten Teile verweisen müssen.

57. Durchhocken mit einem Beine zum Sitz oder Schwebestütz mit anschließendem Überspreizen des anderen Beines zum Stütze rücklings, aus welchem ohne Säumen, irgend eine Art des Aufsitzens und Absitzens zur Ausführung kommt. Ebenso auch Durchhocken beider Beine zum Stütze rücklings oder Grätschen mit angehängten Übungen.

58. Spreizen eines Beines zum Seitschwebestütze mit sofortigem Rückhocken desselben Beines und angehängten Schwüngen auf und über das Pferd.

59. Hocken oder Spreizen eines Beines zum Seit- oder Querschwebestütze mit angehängten Scheren und Absitzen in verschiedener Form.

60. Hocken oder Spreizen zum Seitschwebestütze mit angehängten Beinkreisen und schließlichem Absitzen bezw. Überspringen.

61. Flankenschwung zum Stütze rücklings mit Rückspreizen zum Sitz oder Schwebestütz und anschließenden Übungen.

62. Flankenschwung mit ½ Drehung zum Stütz auf das Kreuz oder den Hals mit Vorschwingen und angehängten Schwüngen auf oder über das Pferd.

63. Flankenschwung z. B. links zum Schwebestütz über der Vorderpausche, die linke Hand zwischen den Beinen, und aus diesem Rückhocken rechts zum Vorschwingen links mit angehängten Schwüngen auf und über das Pferd (früher Uhrwerk genannt). Statt des Flankenschwunges kann auch ein Wolfssprung zum Schwebestütze den Anfang machen.

64. Spreizen mit ½ Drehung zum Schwebestütz und angehängten Übungen. Z. B. spreizt mit Griff der rechten Hand ellengriffs auf der Vorderpausche das rechte Bein mit ½ Drehung links zum Schwebestütz über, Fig. 32, wobei die linke Hand auf der Hinterpausche Griff nimmt; dann folgt unmittelbar ein Rückspreizen des linken Beines zum Stütze vorlings an der rechten Pferdseite mit angehängten Schwüngen auf- oder über das Pferd oder ein sofortiges Vorspreizen des rechten Beines zum Stütze rücklings mit angehängtem Aufsitzen oder Überschwingen aus dem Stütze rücklings. Dem Spreizen zum Stütze vorlings oder rücklings kann auch gleich das Vorschwingen des an-

Fig. 32.

deren Beines angehängt werden und dann können Übungen aus dem Vorschwingen folgen.

65. Schraubenaufsitzen rückwärts zum Seitschwebestütz aus dem Ansprung mit angehängten Übungen wie in 77.

Hierher gehören auch:

66. Flankenschwung über das Pferd zum flüchtigen Stütze rücklings mit Schraubenaufsitzen vorwärts zum Reitsitz auf den Hals oder das Kreuz mit angefügten Übungen.

67. Flankenschwung z. B. rechts über das Kreuz zum flüchtigen Stütze rücklings mit angefügtem Kehraufsitzen zum Reitsitz auf den Hals oder Kehre über den Hals (= Doppelkehre) zum Stand an der linken Pferdseite bezw. ein Kreiskehraufsitzen zum Reitsitz auf den Hals, wobei das Gesicht dem Kreuzende zugewendet ist, oder eine Kreiskehre zum Stand an der rechten Pferdseite.

68. Kreisflankenschwung aus dem Stande zum Stand, aus dem Stande zum Stütz, aus dem Stütz zum Stütze mit angefügten Übungen; auch fortgesetzte Kreisflanke.

69. Wendeschwung mit Kehraufsitzen und Kehre. Aus dem Anlauf ergreift im Aufschwunge der Turner die Vorderpausche kammgriffs mit beiden Händen und schließt an einen Wendeschwung rechts über den Sattel und das Kreuz ein Kehraufsitzen links auf den Hals oder eine Kehre links zum Niedersprung an der linken bezw. eine Kreiskehre zum Niedersprung an der rechten Pferdseite.

70. Doppelwendeaufsitzen und Doppelwende. Z. B. aus dem Seitstande vorlings neben dem Kreuz mit Griff der linken Hand kamm-, der rechten ellengriffs auf der Hinterpausche schwingt sich der Turner mit Wendeschwung rechts und $^1/_2$ Drehung links zum Reitsitz in den Sattel, greift mit der rechten Hand auf das Kreuz und vollführt die Kehre links über das Kreuz; oder aus dem Seitstande vorlings neben dem Sattel mit Griff der linken Hand ellengriffs auf der Hinter-, der rechten riftgriffs auf der Vorderpausche oder im Sattel (der rechte Arm liegt über dem linken) vollführt der Turner die Doppelwende rechts zum Stande seitlings neben dem Sattel an der linken Pferdseite; oder der Turner schwingt aus dem Stande wie vorher mit Griff der rechten Hand ellengriffs auf der Hinterpausche und Stütz der linken Hand im Sattel zur Stützwage auf dem rechten Ellenbogen und dreht sich nun links um die Tiefenaxe zum Reitsitz auf den Sattel oder den Hals oder mit schließlichem Übergreifen der rechten Hand auf das Kreuz zum Niedersprung an der linken Pferdseite.

71. Sprung zur Wage auf einem Ellenbogen und mit Drehung um die Tiefenaxe Schwünge auf und über das Pferd.

VII. Gesprünge.

Unter „Gesprünge" sind Verbindungen von Sprüngen zu verstehen, bei welchen der Niedersprung des einen Sprunges zum sofortigen Aufsprunge für einen neuen Sprung benutzt wird. Entweder ist die Form des neuen Sprunges von der des ersten Sprunges nicht unterschieden, oder man springt in der einen Weise über das Pferd hinüber und in einer anderen Weise zurück.

So kann sich an eine Drehkehre zum Seitstande vorlings eine neue Drehkehre anschließen oder es kann eine einfache Kehre, eine Wende, ein Überschlag, eine Hocke, eine Grätsche u. s. w. folgen. Man bezeichnet aber auch schon als „Gesprünge", wenn einem Sprunge zum freien Stütz, zum Aufknieen, zum Aufhocken, zu einer Schwebestützart ein Niedersprung an der Stelle des Aufsprunges folgt, und diesem unmittelbar ein Sprung auf oder über das Pferd angehängt wird. Das bei den Geschwüngen angeführte „Rad mit Zwischensprung" gehört also eigentlich hierher, wie denn überhaupt den angeführten Geschwüngen leicht die dem Gesprünge eigentümliche Form gegeben werden kann. Darum wird dem Vorturner, der sich in die eine Übungsart eingearbeitet hat, die andere nicht schwer fallen, und wir sehen uns weitergehender Auseinandersetzungen bezw. der Aufführung besonderer Gesprünge überhoben.

Das Springen am lang in die Bahn gestellten Pferd.

(Hintersprünge.)

I. Der Stütz und der Sitz am Kreuzende des Pferdes.

Während bei den Seitensprüngen am Pferde den Sprüngen mit Stütz auf die Pauschen eine bevorrechtigte Stellung eingeräumt wurde, kommt bei den Hintersprüngen für gewöhnlich nur das pauschenlose Pferd zur Verwendung. Wir werden es aber nicht unterlassen, auf einige Übungsgruppen, für die eine gelegentliche Benutzung der Pauschen, entweder zur Erleichterung oder zur Erschwerung der Übungen angebracht erscheint, hinzuweisen.

72. Der Sprung zum Querstütze vorlings, welcher für den Übungsbetrieb eigentlich nur als sogenannter „freier Stütz" mit Niedersprung am Aufsprungsort oder seitlich von demselben Bedeutung hat, während er als eigentlicher Stütz, in dem man kürzere oder längere Zeit verharren soll, nur mit etwas weiterem Aufgreifen der Hände zu guter Darstellung kommt und als solcher besser als Querliegestütz vorlings mit Anlehnen der Oberschenkel gegen das Pferdende zu bezeichnen ist. Dem Sprunge zum freien Stütze werden Bein- und Rumpfbewegungen, wie wir solche für das Bockspringen unter I angeben, hinzugefügt, und ebenso bietet er mit allmählicher immer größerer Entfernung des Aufsprungortes vom Pferde eine zweckmäßige Vor-

bereitung für die Längensprünge am Pferd. Auf den Querstütz rücklings kann man füglich Verzicht leisten.

73. Der Sprung zum Seitstütze vorlings und rücklings. Für den ersteren ist, wenn er an der linken Pferdseite geschehen soll, 1/4 Drehung rechts, für den letzteren 1/4 Drehung links erforderlich. Für angefügte Übungen des Beinspreizens, des Beinkreisens und Aufsitzens oder auch wohl von Übersprüngen verweisen wir auf die Seitensprünge.

74. Der Sprung zum flüchtigen Stütze mit schräg Vorheben der Beine, bei Stützen beider Hände oder einer Hand und Aufsprung beider Füße oder eines Fußes geschieht mit Niedersprung an den Seiten des Pferdes und zwar zum Stand neben dem Kreuz, dem Sattel oder dem Hals. Viertel und halbe Drehungen während des Fluges vor dem Niedersprunge bringen wohl zu berücksichtigende Erschwerungen.

Als Sitzarten, die Verwertung finden, seien erwähnt:

75. Der Reitsitz, der keiner weiteren Ausführung bedarf.

76. Der Quersitz auf einem Schenkel, bei dem sich beide Beine an einer Pferdseite befinden und das sitzende Bein entweder gebeugt ist, während das andere gestreckt herabhängt oder beide Beine geschlossen und gestreckt schräg vorgehoben sind. Auch so auszuführen, daß das eine Bein gestreckt auf dem Pferde aufliegt, während das andere Bein an der Seite herabhängt.

77. Der Quersitz als Streckstitz, bei welchem beide geschlossenen und gestreckten Beine auf dem Pferdrücken aufliegen. Werden in diesem Sitze die Kniee angezogen, so entsteht ein Hocksitz, werden sie gekreuzt über einander gelegt, der sogenannte „Schneidersitz".

79. Der Seitsitz auf beiden Schenkeln, bei dem beide Beine an der einen Pferdseite herabhängen.

80. Für Spreizübungen aus den verschiedenen Sitzarten, für Sitzwechsel und die mannigfaltigen Formen des Absitzens müssen wir, um Wiederholungen zu vermeiden, auf die Seitensprünge verweisen. Hier aber wollen wir, wenngleich einzelnes davon auch später noch als Vorbereitung auf besondere Hauptübungen verzeichnet werden wird, auf einige Hauptarten, durch welche man zu den angeführten Sitzarten gelangen kann, hinweisen.

a) Zum Reitsitz gelangt man, außer aus dem gewöhnlichen geraden Aufsprung, mittelst 1/2 Drehung mit Beinkreuzen, mittelst Kehrschwunges, mittelst Wendeschwunges mit 1/2 Drehung, mittelst Scherschwunges vorwärts.

b) Zum Quersitz auf einem Schenkel durch Seitaufschwingen (bezw. Schrägvorschwingen) der Beine ohne und mit 1/2 Drehung,

durch Kehraufschwung ohne und mit 1/2 Drehung, durch Überspreizen eines Beines ohne und mit 1/2 Drehung, durch Wendeschwung über das Pferd mit 1/2 Drehung.

c) Zum Quersitz als Streckſitz durch Seitgrätschen um die Arme herum oder durch Kehrschwung.

d) Zum Seitsitz auf einem Schenkel durch Aufsprung mit 1/4 Drehung ohne und mit Beinkreuzen oder durch Aufsitzen aus dem Flankenschwung.

e) Zum Seitsitz auf beiden Schenkeln durch Aufsprung mit 1/4 Drehung, durch Überspreizen eines Beines mit 1/4 Drehung oder durch Aufsitzen aus dem Flankenschwung.

II. Übungen im Stützen, Heben und Schweben.

81. Stützeln. Der Turner springt in den Quer-Schwebestütz mit Seitgrätschen auf das Kreuz und stützelt von hier aus vorwärts über den Sattel bis auf das äußerste Ende des Halses, wo er sich zum Quersitz mit geschlossenen Beinen niederläßt und aus diesem ohne Armgebrauch abspringt, oder von wo er aus dem Schwebestütze selbst vorwärts niederspringt. Im letzteren Falle ist Hilfe nötig. Das Stützeln rückwärts erfolgt ganz in ähnlicher Weise, nur daß hier der Turner mit 1/2 Drehung und Beinkreuzen zum Schwebestütz aufspringt. Seitwärts erfolgt das Stützeln im Seitstütz bei Quer-Grätschhalte der Beine; ebenso auch im Seitstütz mit Vorhebhalte der Beine. Für ein Stützeln an Ort mit Drehung um die Längenaxe, ohne Senken der gehobenen Beine, wodurch man aus dem Querschwebestütz zum Seitschwebestütz und aus diesem wieder zum Querschwebestütz gelangte, war früher der Namen Bratenwender üblich. Für gewöhnlich erfolgte der Stütz beider Hände auf einer Pausche.

82. Stützhüpfen. Vor-, rück- und seitwärts, nach obigem verständlich. Dem Stützeln und Stützhüpfen wird auch ein Schwingen der Beine zugeordnet.

83. Sitzhüpfen. Hierunter versteht man ein Hüpfen im Reitsitz, namentlich vorwärts ohne Armgebrauch durch Abstoß der Oberschenkel. Eine beliebte Übung ist das Sitzhüpfen vorwärts über eine Pausche fort.

84. Stützschwingen. Geschieht in der einfachsten Weise auf der Hinterpausche mit Kammgriff der Hände an Ort. In Verbindung mit Stützhüpfen führt es zu einer Ortsveränderung, besonders vor- oder rückwärts (auch seitwärts), die in der Regel bei dem Rückschwunge der Beine erfolgt. Auch kennt die Turnkunst ein Schwingen mit wechselndem Knieheben und Senken (sogen. Hockschwingen), wobei die Sohlen je bei Vor- und Rückschwung hockend einen Augenblick das Pferd berühren. Ein Kreuzen der Beine beim Vor- oder Rückschwingen mit 1/2 Drehung und Senken zum Reitsitze führt zur Schere.

85. Quer-Schwebestütz und Heben ist die in Fig. 33 versinnlichte Übung, wobei aus dem Reitsitz und Stütz der Turner sich mit gewölbtem Kreuze hebt; es kann dieses bis zur wagerechten Lage des Rumpfes ausgeführt werden. Beugt man in dieser Haltung die Arme, so gelangt man leicht zum Aufstellen des Kopfes und hieraus entweder durch Aufstrecken der Beine zum Kopf- und ohne Aufstellen des Kopfes zum Handstehen, oder durch Knieheben, Kopf-Vorbeugen und Wölben des Kreuzes zum Überburzeln als Rolle über den Hals zum Stand. Für das Heben aus dem Schwebestütze zur Wage und anderweitige Übungen aus diesem Stütze können wir wieder auf die Seitensprünge verweisen.

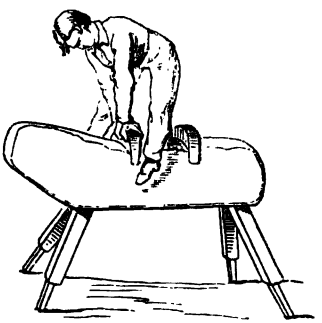


Fig. 88.

86. Abschwingen. Das Abschwingen erfolgt rückwärts zuerst aus dem Querschwebestütz auf dem Kreuz und in weiterer Entwickelung, von der Hinterpausche, vom Sattel, von der Vorderpausche und endlich vom Halse durch kräftigen Abstoß der Hände beim Rückschwingen der Beine. Dasselbe wird auch mit 1/4 und 1/2 Drehungen um die Längenaxe, mit einem oder mehrmaligem Stützhüpfen und mit Abstoß nur einer Hand ausgeführt.

III. Der Riesensprung.

87. Der Riesensprung vorwärts. Als Vorübungen zu ihm dienen insbesondere:

88. Sprung zum Reitsitz auf das Kreuz als Weitsprung, wofür das Springbrett allmählich immer weiter vom Pferd entfernt wird. Um in diese Übungen Abwechselung zu bringen, ordnet man für jeden neuen Sprung eine andere Art des Absitzens aus dem Reitsitz an.

89. Sprung zum Reitsitz auf den Sattel, entweder mit Griff der Hände in den Sattel oder auf die Vorderpausche oder mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Sattel.

90. Sprung zum Reitsitz auf den Hals wie vorher mit einmaligem Aufgreifen oder mit Stützhüpfen zu üben. Die Art der Ausführung ist bei den genannten drei Übungen, besonders aber bei den beiden letzten eine solche, daß entweder beim Aufstützen der Hände der Oberkörper senkrecht bleibt, und die Beine mäßig vorgehoben werden, oder der Aufsprung geschieht mit Rückschwung der Beine zur wagerechten Körperhaltung, aus welcher sich an der bezeichneten Sitzstelle

dann die Beine zum Reitsitz senken. Abbildung 34 zeigt einen Sprung zum Reitsitz auf den Hals mit Stütz auf der Vorderpausche.

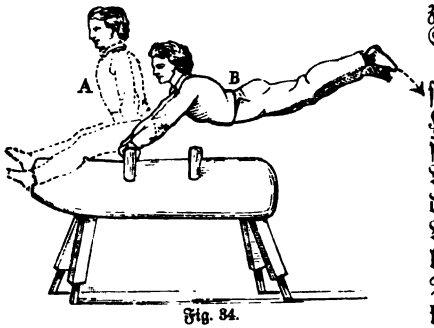


Fig. 34.

91. Sprung zum Liegestütze vorlings mit Stütz der Hände auf den Hals. Der Absprung geschieht sowohl durch Abschieben rückwärts wie auch durch Absprung seitwärts oder Abgrätschen vorwärts. Für das letztere werden auch 1/4 und 1/2 Drehungen, ohne und mit Beinkreuzen angeordnet.

Nun folgt als Hauptübung:

92. Riesensprung vorwärts. Fig. 35. Wie bei den angeführten Sprüngen zum Reitsitz erfolgt auch dieser Sprung, sowohl mit hohem Rückschwunge der geschlossenen Beine, die sich erst zum Niedersprunge seitgrätschend öffnen oder in fast aufrechter Haltung des Springers. Für die erste Art geschieht das Aufsetzen der Hände entweder sofort auf den Hals oder stützhüpfend vom Kreuz auf den Hals, für die zweite Art entweder nur auf das Kreuz,

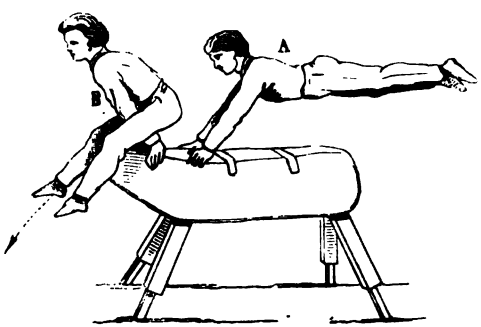


Fig. 35.

bezw. den Sattel oder auch stützhüpfend vom Kreuz auf den Hals. Als Erschwerungen des Riesensprunges dienen Sprünge: a) über ein Pferd, welches mit Pauschen versehen ist, b) ferner Erhöhungen des einen Pferdteiles durch den aufgesetzten Springhut, c) das Ausspannen einer Springschnur vor oder hinter dem Pferd, d) Verlängerung des Pferdes durch die Aufstellung eines Bockes oder eines zweiten Pferdes. Auch mit Stütz nur einer Hand kann der Riesensprung ausgeführt werden, und von einem Freiriesensprunge spricht man, wenn das Pferd ohne Stütz mit Aufsprung eines Fußes seitgrätschend übersprungen wird. Bei allen Riesensprüngen ist eine gute Hilfestellung durchaus erforderlich, da es häufig zu geschehen pflegt, daß der ängstliche Turner auf dem Hals des Pferdes hängen bleibt und vornüber herabstürzt.

93. Der Riesensprung seitwärts und rückwärts. Das Aufsitzen zum Seitsitz auf einem Schenkel auf das Kreuz, den Sattel und den Hals mit 1/4 Drehung sofort beim Aufsprung oder erst aus dem Rückschwunge der geschlossenen Beine bildet die Vorübung

für den Sprung seitwärts, während das Aufsitzen zum Reitsitz mit 1/2 Drehung beim Aufsprung oder aus dem Rückschwunge den Riesensprung rückwärts vorbereitet. Das erstere Aufsitzen kann ohne und mit Beinkreuzen ausgeführt werden, während für das letztere das Beinkreuzen notwendig ist. Geschehen die Drehungen beim Aufsprunge, so greift gleich die eine Hand weiter auf das Pferd als die andere, und wenn die Übung weit auf das Pferd z. B. zum Sitz auf den Hals erfolgen soll, so unterstützt ein kräftiges Abstützen der Hände den Seitschwung der Beine, während für die zweite Art des Aufsitzens beide Hände zu gleicher Zeit stützen.

So ergeben sich nun für den Riesensprung selbst auch zwei Arten der Ausführung und folgende Übungsfälle:

a) Riesensprung seitwärts mit 1/4 Drehung beim Aufsprung ohne und mit Beinkreuzen.
b) Riesensprung seitwärts aus dem Rückschwung, die Drehung erfolgt erst aus der wagerechten Lage des Körpers über dem Pferd, ohne und mit Beinkreuzen.
c) Riesensprung rückwärts mit 1/2 Drehung beim Aufsprung.
d) Riesensprung rückwärts aus dem Rückschwung.

94. Riesenüberschlag. Als Erschwerung des gewöhnlichen Riesensprunges vorwärts führten wir auch das Ausspannen einer Springschnur hinter dem Pferde an, die bei immer höherer Stellung einen immer höheren Rückschwung erfordert, aus welchem dann das Abgrätschen erfolgen muß. Findet der Rückschwung nun bis zum

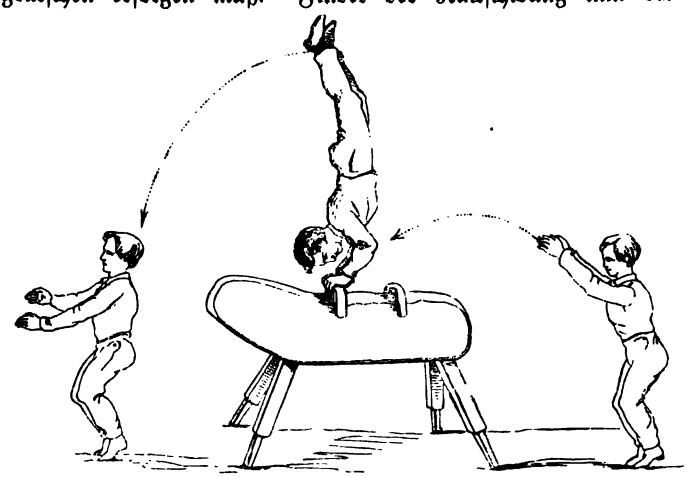


Fig 36.

Handstehen mit gebeugten oder gestreckten Armen statt und überschlägt der Turner aus diesem zum Stande rücklings vor dem Pferde, so wird die Übung als Riesenüberschlag bezeichnet. Fig. 36. Sichere Hilfe ist erforderlich.

IV. Die Hocke.

95. Knieen. Den eigentlichen Hockübungen wären Sprünge zum Aufknieen eines oder beider Kniee auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals des Pferdes, ohne und auch mit Drehung vorauszuschicken. Bei dem Aufknieen eines Beines ist das freie Bein vor-, seit- oder rückgehoben oder hängt an den Pferdseiten herab. Für den Absprung aus dem Knieen werden folgende Übungen angeordnet:

a) Aus dem Knieen Erheben zum Hock- und aus diesem zum Streckstand auf dem Pferd, ohne und mit Armgebrauch und Abhüpfen aus dem Stand in verschiedener Weise.
b) Wechsel des Knieens mit verschiedenen Arten des Sitzens bei Stütz beider Hände oder nur einer Hand und Abschwünge aus dem Sitz.
c) Kniesprung vorwärts, rückwärts oder seitwärts zum Stande neben dem Pferd, ohne und mit Drehung.
d) Kniesprung zum Stand auf dem Pferd und Absprung aus dem Stand.
e) Kniesprung zum Reitsitz, zum Quersitz auf einem Schenkel sowie zum Seitsitz auf einem oder beiden Schenkeln und Abschwung bezw. Absprung aus diesen Sitzarten.

96. Hocken zum Stand auf dem Pferde. Sprung zum Hockstand eines oder beider Beine auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals des Pferdes. Bei dem Hockstand eines Beines ist wie bei dem Knieen eines Beines das freie Bein rück-, seit- oder vorgehoben oder hängt an der Pferdseite herab; auch läßt man die verschiedenen Spreizhalten in diesem Hockstande mit einander wechseln. Der Absprung erfolgt:

a) durch Abhüpfen aus dem Hockstande zum Stande neben dem Pferde, ohne und mit Drehung, ohne und mit Strecken des Körpers beim Abhüpfen, sowie auch freier Absprung vorwärts über den Hals des Pferdes zum Stand vor demselben.
b) durch Beinstrecken zum Streckstand auf dem Pferde und Abhüpfen in verschiedener Weise.
c) nach dem Wechsel zu einer Sitzart oder zum Liegestütz mit folgendem Abschwung oder Absprung.
d) durch Abschwung (Wendeabschwung) zum Stand neben dem Pferd und durch Abgrätschen vorwärts über den Hals des Pferdes, ohne und mit Drehung u. s. w.

97. Hocken zum Reitsitz. Mit Durchhocken mit einem Beine oder mit beiden Beinen zwischen den vom Kreuz oder dem Sattel abstützenden Händen erfolgt der Reitsitz auf dem Kreuz, dem Sattel oder dem Hals. Das Absitzen geschieht in den bereits bekannten Formen, besonders beliebt aber ist das sofortige Rückschwingen der Beine aus dem Reitsitze zum Liegestütze vorlings mit Vorgreifen der Hände und folgendem Wendeabschwung oder Abgrätschen.

98. Hocken zum Liegestütze rücklings. Mit Stütz der Hände auf das Kreuz erfolgt das Durchhocken zu benanntem Liegestütz, aus welchem man ohne Zwischenübung zur Seite abschwingt, oder dem Abschwunge das Senken zum Reitsitz vorangehen läßt.

99. Hocken mit Scheraufsitzen zum Reitsitz. Nach dem Durchhocken erfolgt sofortiges Beinkreuzen mit 1/2 Drehung zum Reitsitz auf dem Kreuz, dem Sattel oder dem Hals.

100. Hocke zum Stand neben dem Pferd, geschieht sowohl mit kurzem wie mit weiterem Aufsetzen der Hände und Hocken mit einem Beine oder mit beiden Beinen. Der Niedersprung erfolgt ohne oder mit Drehung.

101. Wolfriesensprung, das ist ein Sprung über die Länge des Pferdes mit Hocken mit nur einem Beine, während das andere Bein für gewöhnlich seitspreizend erhoben ist.

102. Hockriesensprung, das ist eine Hocke über die Länge des Pferdes. Sowohl bei diesem Sprunge wie bei dem Wolfriesensprunge können die Hände sowohl auf dem Kreuze wie auch auf dem Sattel oder auf dem Hals aufstützen; in letzterem Falle erfolgt die Hocke aus dem hohen oder weniger hohen Rückschwunge der Beine. Der Rückschwung kann bis zum Handstand auf dem Hals ausgeführt werden, und aus diesem das Abhocken erfolgen.

103. Katzensprung zum Stand auf dem Pferd. Bei diesem Sprunge stützen die Hände, je nachdem der Stand auf dem Kreuz, dem Sattel, dem Hals oder auf einer Pausche genommen werden soll, mehr oder weniger weit auf das Pferd auf, und die Beine schwingen außen um die stützenden Arme herum mit geringer Beugung in den Kniegelenken zum Hockstand auf dem Rücken des Pferdes auf. Aus diesem richtet sich der Turner entweder sofort zum Streckstand auf und springt zum Stande neben oder vor dem Pferde nieder oder grätscht aus dem Hockstand über den Hals, mit Stütz auf demselben, ab. Fig. 37.

Fig. 37.

104. Katzenriesensprung. Statt des Standes auf dem Pferd erfolgt auch unter Beobachtung derselben Beinbewegung der Übersprung über dasselbe, der nach dem vorhergehenden keiner näheren Auseinandersetzung bedarf. Auf Katzensprünge mit Drehungen zum Stand auf dem Pferd und auf Katzenriesensprünge mit Drehungen sei nur kurz hingewiesen.

105. Niedersprung. Außer den schon aufgezählten einfacheren Niedersprüngen aus dem Stand auf dem Pferde, machen wir gleich noch an dieser Stelle auf folgende Übungen aufmerksam.

a) Rolle vorwärts aus dem Hockstand. Aus dem Hockstande setzt der Turner, bei Stütz der Hände, den Hinterkopf auf den Rücken des Pferdes auf und überdreht sich mit gekrümmtem Rücken zum Reitsitz oder zum Quersitz auf dem Pferd, und, hat der Hockstand weit genug stattgefunden, auch zum Stande vor dem Pferd. Diese Art der Rolle kommt auch gleich aus dem Aufsprung, ohne vorausgehenden Hockstand zur Ausführung.

b) Rolle rückwärts aus dem Hockstand. Der Turner überdreht sich aus dem Hockstand auf dem Kreuzende des Pferdes, den Rücken dem Halsende zugekehrt, rückwärts zum Reitsitz oder zum Stande vorlings vor dem Pferd, indem er sich mit kräftigem Abstoße der Füße und hohem Beinheben zum Liegen auf dem Rücken senkt und die Hände hinter dem Kopf aufstützt. Statt die Hände aufzustützen, kann er aber auch beim Überdrehen seine Arme in die Arme zweier hilfegebenden Turner legen und so ohne jede Gefahr zum Stande vor dem Pferde gelangen (= Abburzeln).

c) Schulterstehen und schräger Überschlag. Aus dem Hockstand erhebt sich der Turner mit Aufstellen einer Schulter auf den Rücken des Pferdes zum Schulterstand und überschlägt aus diesem zum Stande neben dem Pferd. Geschieht diese Übung aus dem Aufsprung, so ist sie unter dem Namen Bärensprung bekannt.

d) Überschlag. Derselbe wird zuerst aus dem Reitsitz, später aus dem Quersitz auf dem Halse des Pferdes geübt, von besonderer Wichtigkeit aber ist der Überschlag aus einer Vorschrittstellung auf dem Kreuzende des Pferdes, wie er durch Fig. 38 verdeutlicht ist.

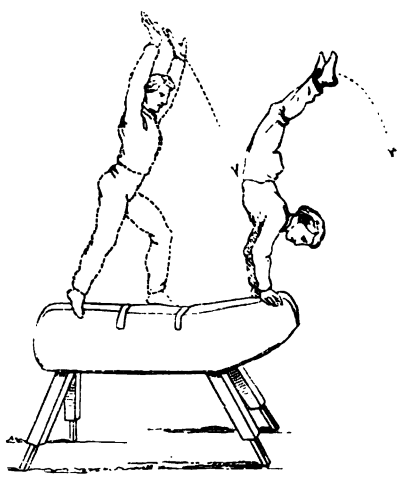


Fig. 38.

Geschieht er seitwärts aus einer Seitschrittstellung, so bezeichnet man die Übung als Radschlagen. Auf den Überschlag aus dem Ansprung ist schon beim gewöhnlichen Riesensprunge hingewiesen.

V. Die Wende.

106. Wendeaufsitzen. Als Vorübung zum Wendeaufsitzen dient das bereits im ersten Abschnitte der Hintersprünge erwähnte Spreizaufsitzen mit 1/2 Drehung zum Reitsitz. Fig. 39. Diesem mögen folgen, bezw. vorangehen:

a) Sprung mit Rückschwunge der Beine und 1/4 Drehung links zum Niedersprung in den Seitstand an der rechten Pferdseite. (Beide Hände stützen auf das Kreuz.)
b) Dasselbe mit 1/2 Drehung links zum Querstand an der rechten Pferdseite.
c) Sprung mit 1/2 Drehung links zum Quersitz auf dem rechten Schenkel an der rechten Pferdseite.

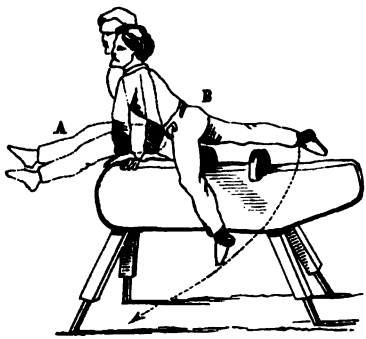


Fig. 39.

Das Aufsitzen geschieht zuerst zum Sitz auf das Kreuz, später in den Sattel oder auf den Hals, ohne oder mit Anwendung der Pferdpauschen, und auch die unter a und b erwähnten Arten des Niedersprunges erfolgen sowohl zum Stande neben dem Kreuze wie neben dem Sattel und dem Hals. Letztere werden auch statt mit Aufsprung beider Füße als Fechtsprünge mit Aufsprung eines Beines und Stütz einer Hand geübt.

107. Wendeschwung zum Liegestütze vorlings. Erfolgt aus dem Rückschwunge der Beine mit 1/2 Drehung links, bei dem gleich im Aufsprunge die rechte Hand vor die linke gestellt wird, kein Niedersprung an der rechten Pferdseite, sondern werden die Füße auf das Pferd aufgestellt, so gelangt man zum Liegestütz, aus welchem man entweder mit Wendeschwunge nach der anderen Seite abspringt, oder über das Kreuzende abgrätschend zum Niedersprung am Aufsprungsorte gelangt. Dieses Abgrätschen geschieht aber auch aus dem Wendeschwung ohne Unterbrechung durch den Liegestütz und wird dann, namentlich wenn der Rückschwung zu vollendeter Darstellung kommt, zu einer schönen, aber schwierigeren Übung. Statt des Abgrätschens kann aus dem Wendeschwung abgehockt werden oder der Wolfsprung erfolgen; auch kann man durch den Wendeschwung in die Wage auf einem Arm oder auf beiden Armen gelangen.

108. Wendeschwung mit Aufhocken. Statt des Wendeschwunges zum Liegestütz erfolgt aus dem Schwunge, wenn sich der Körper über dem Pferde befindet, ein plötzliches Anhocken zum Hockstande mit geöffneten Knieen zum Stand auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals, je nach dem anfänglichen Griff der Hände.

109. Wendeschwung zum Quersitz. Die leichtere Art des Wendeschwunges zum Quersitz, bei dem man aus dem Wendeschwung rechts zum Quersitz an der rechten Pferdseite gelangte, wurde unter 106 c angeführt, hier soll nun der Wendeschwung rechts über das Pferd zum Quersitz an der linken Pferdseite erfolgen.

110. Wende. Die beistehende Abbildung, Fig. 40, stellt die Wende rechts, in dem Augenblicke dar, wo sich der Springer während des Fluges im Wendeschwung über dem Pferde befindet. Der Niedersprung kann nun hieraus entweder zum Stande neben dem Kreuz oder Sattel, oder mit rückwärts abschieben neben dem Hals erfolgen. Wie nun, je nach dem anfänglichen Griff, der Wendeschwung mit Aufhocken zum Stand auf Kreuz, Sattel oder Hals erfolgte, kann auch die Wende mit immer weiterem Aufgreifen, besonders auch unter Benutzung der Pauschen geschehen.

Fig. 40.

111. Wendeschwung mit Abspreizen. Die Übung beginnt mit einem Wendeschwunge rechts zum Querschwebestütz aus welchem sofort das rechte Bein unter beiden Händen fort zum Stande neben dem Pferd abspreizt.

112. Drehwendeschwung zum Reitsitz. Der Drehwendeschwung zum Reitsitz verlangt eine ganze Drehung und zwar werden, wenn der Körper durch den Wendeschwung rechts mit $^1/_2$ Drehung links zur Wendelage über dem Pferde gekommen ist, die Beine gekreuzt (rechtes Bein unter dem linken) und der Turner senkt sich zum Reitsitz. Man könnte diese Übung auch als Scheraufsitzen aus dem Wendeschwunge bezeichnen. Bleiben aber bei der verlangten weiteren $^1/_2$ Drehung die Beine geschlossen so gelangt der Turner zum Quersitz auf dem rechten Schenkel an der linken Pferdseite.

113. Drehwende. Bedarf nach den voranstehenden Angaben keiner weiteren Erklärung.

114. Doppelwende. Das ist eine Kreiswende, die den Turner wieder zur Aufsprungsstelle zurückbringt.

VI. Die Kehre.

115. Kehraufsitzen zum Reitsitz. Als Vorübung wird geübt: a) Mit Aufsprung beider Füße und Stütz beider Hände Kehrschwung rechts zum Niedersprung an der linken Pferdseite. b) Kehrschwung rechts zum Quersitz auf dem rechten Schenkel an der linken

Pferdseite, aus welchem der Turner entweder zum Stand an derselben Seite niederspringt oder mit dem rechten Beine überspreizend zum Reitsitz gelangt oder mittelst Kehrschwunges rechts das Pferd zum Niedersprung an der rechten Seite überschwingt. Die Hauptübung verlangt einen Kehrschwung zum flüchtigen Querschwebestütze mit Vorhebhalte der Beine, aus welchem sofort, mit Öffnen der Beine, das Senken zum Reitsitz erfolgt. Wird dieses Aufsitzen zuerst zum Reitsitz auf das Kreuz geübt, so erfolgt es später, ohne oder mit Anwendung der Pauschen, auch zum Reitsitz auf den Sattel oder den Hals.

116. Kehrschwung über das Pferd zum Quersitz. Aus dem Kehrschwunge rechts gelangt man über das Pferd fort zum Quersitz auf dem linken Schenkel an der rechten Pferdseite auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals.

117. Kehrschwung zum Strecksitz auf dem Pferd und zum Liegestütze rücklings. Der Kehrschwung wird in dem Augenblicke unterbrochen wo sich der Turner über dem Pferde befindet und man senkt sich aus diesem Schwunge zum Strecksitz oder zum Liegestütze rücklings.

118. Kehre. Die Fig. 41 stellt die Kehre rechts über das Kreuz dar, in dem Augenblicke, wo der Springer sich während des Fluges im Kehrschwung über dem Pferde befindet. Der Niedersprung kann auch hier wie bei der Wende zum Stande neben dem Kreuz, dem Sattel oder dem Hals erfolgen, und wie mit Griff auf das Kreuz wird die Kehre auch mit Griff auf den Sattel, die Pauschen oder den Hals ausgeführt. Namentlich beachte man die Kehre mit Griff beider Hände auf die Vorder- oder die Hinterpausche. Zur Einübung der Kehre ist es von Wichtigkeit die Turner darauf aufmerksam zu machen, daß sie bei der Kehre rechts mehr auf der rechten als auf der linken Seite des Springbrettes aufspringen und man erleichtert oder erschwert die Übung durch Verschiebung des Aufsprungsortes nach der einen oder der anderen Seite. Der Hilfegebende steht an der Seite des Niedersprunges.

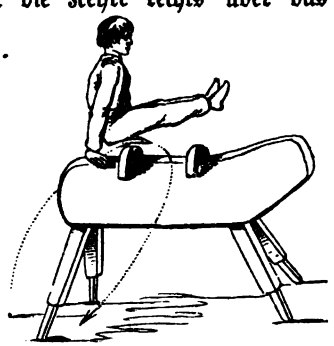


Fig. 41.

119. Kehre mit Drehungen, und zwar sowohl mit 1/4 oder 1/2 Drehung vom Pferde weg als Kehrflanke und Kehrwende, als auch mit 1/4 oder 1/2 Drehung nach dem Pferde hin als Drehkehre.

120. Doppelkehre führt entsprechend der Doppelwende zum Niedersprung auf der Aufsprungstelle.

121. Kehre als Fechtsprung geschieht für gewöhnlich bei der Kehre (ohne und mit Drehung) aus dem Aufsprunge links mit Stütz der rechten Hand. Das Kehrauffitzen als Fechtsprung ist vorauszuschicken.

VII. Die Flanke.

122. Vorübungen und Hauptübung ergeben sich aus den ausführlicheren Darstellungen der Wende und Kehre. Man hat nur zu beachten, daß beim Flankenschwunge die eine Seite des Körpers dem Geräte zugedreht sein muß, daß die Flanke als Hintersprung also 1/4 Drehung verlangt. Als Flanke rechts bezeichnet man die Flanke, welche aus dem Aufschwung an der linken Pferdseite zum Niedersprung an der rechten Pferdseite führt, wobei also im Flankenschwunge die rechte Körperseite dem Pferde zugekehrt ist. Auch die Flanke geschieht sowohl mit einer Drehung vor dem Niedersprung, wie auch als Fechtsprung.

VIII. Die Spreize.

123. Spreizen zum Quersitz. Aus dem Aufsprung überspreizt das rechte Bein das Pferd von außen nach innen ohne Drehung zum Quersitz auf dem rechten Schenkel an der linken Pferdseite oder mit 1/2 Drehung links zum Quersitz auf dem linken Schenkel an derselben Pferdseite. Der Sitz erfolgt wie bei den vorangegangenen Übungsgruppen auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals.

124. Spreizen zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, geschieht wie vorher nur mit 1/4 Drehung links.

125. Spreizen zum Seitstütze vorlings, wie vorher mit 1/4 Drehung rechts.

126. Spreize. Entsprechend dem Spreizen zum Sitz oder zum Stütz erfolgt auch die „Spreize" d. h. das Spreizen zum Niedersprung an der Pferdseite, ohne Drehung, Fig. 42, sowie mit 1/4 und 1/2 Drehungen nach dem Pferde hin oder vom Pferde ab. Bei den aufgezählten Spreizübungen fand das Spreizen von außen nach innen statt, die Spreize geschieht aber auch mit Spreizen von innen nach außen und zwar beim Spreizen rechts zum Niedersprung an der rechten Pferdseite, ohne Drehung oder mit 1/4 bezw. 1/2 Drehungen links.

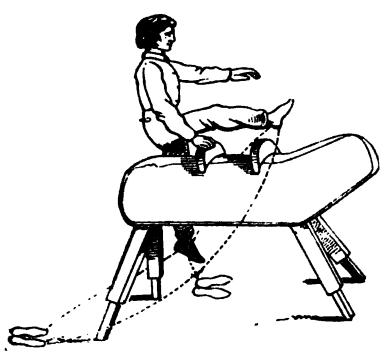


Fig. 42.

IX. Schraubenaufsitzen und Schere.

127. Schraubenaufsitzen vorwärts aus dem Quersitz auf einem Schenkel. Aus dem Quersitz auf dem linken Schenkel an der rechten Pferdseite geschieht das Schraubenaufsitzen vorwärts durch Überspreizen des rechten Beines mit 1/4 Drehung links

zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel, mit 1/2 Drehung links zum Reitsitz und mit 3/4 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel. Die Absprünge aus dem Sitze bedürfen geeigneter Anordnungen.

128. Schraubenaufsitzen rückwärts aus dem Seitstütze vorlings. Befindet sich der Turner an der rechten Pferdseite im Seitstütze vorlings auf dem Kreuze, so spreizt das linke Bein kreuzend hinter dem rechten Beine vorüber und über das Pferd fort mit 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel, mit 3/4 Drehung zum Reitsitz und mit 1/1 Drehung zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel.

129. Schraubenaufsitzen rückwärts aus dem Aufsprung. Hierbei geschehen die vorher erwähnten Arten des Aufsitzens sofort aus dem Aufsprunge zum flüchtigen Seitstütze vorlings, und zwar je nach der geringeren oder größeren Weite des Aufgreifens auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals des Pferdes. Werden damit im engen Anschluße geeignete Arten des Absitzens bezw. des Beinspreizens oder des Beinkreisens verbunden, so entstehen Geschwünge, wie solche bei den Seitensprüngen eine nähere Beachtung fanden, und von dem Vorturner leichthin auch auf die Hintersprünge übertragen werden können.

130. Schraube vorwärts mit Fortbewegung. Aus dem Seitsitz auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuz, rechtes Bein an der linken Pferdseite, schwingt der Turner bogenspreizend das linke Bein vorwärts über das Pferd fort und weiter mit 1/2 Drehung rechts zum Seitsitz auf den linken Schenkel auf. Dieser Bewegung schließt sich die gleiche mit dem rechten Bein und 1/2 Drehung links an, so daß der Turner, immer mit Wechsel des Seitsitzes vom rechten auf den linken Schenkel, vom Kreuz auf den Sattel und von diesem auf den Hals gelangt. Die Übung wird mit einem Spreizabsitzen aus dem Seitsitz mit 1/4 Drehung beendigt.

131. Schere beim Rückschwingen. Geschieht aus dem Reitsitz, dem Quersitz auf einem Schenkel und dem Liegestütz mit 1/4, 1/2 und 3/4 Drehungen zum Seitsitz auf einem Schenkel oder zum Reitsitz und bedarf nach den Ausführungen der Schere bei den Seitensprüngen keiner weiteren Darlegungen. Die gleichen Scherbewegungen kommen auch sofort aus dem Aufsprunge mit Rückschwunge der Beine zum Sitz auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals zur Ausführung und haben in dieser Weise schon als Vorübungen zu den Riesensprüngen seitwärts und rückwärts Beachtung gefunden.

132. Schere beim Vorschwingen. Wie die Schere beim Rückschwingen so kommt auch die Schere beim Vorschwingen zuerst aus dem Reitsitz, dem Quersitz und dem Liegestütze rücklings zur Darstellung; aus dem Aufsprunge bedarf sie besonderer Betrachtung und folgender Vorübungen:

a) aus dem Aufsprunge Grätschen zum Strecksitz auf dem Pferde, der je nach dem Aufgreifen der Hände auf das Kreuz, den Sattel oder den Hals geschieht,

b) Grätschen zum Liegestütze rücklings,
c) Grätschen mit 1/4 Drehung zum Liegestütze seitlings.

Des weiteren wird nun verlangt, daß der Turner das Grätschen zum flüchtigen Schwebestütze mit Vorhebhalte der Beine ausführt und sich aus diesem mit Beinkreuzen und entsprechender 1/4 Drehung zum Seitsitz auf einem Schenkel, mit 1/2 Drehung zum Reitsitz oder mit 3/4 Drehung zum Seitsitz auf einem Schenkel senkt. Die Übung bezeichnet man als Schere beim Vorschwingen aus dem Aufsprung. Statt des Grätschens zum Querschwebestütze kann man auch durch einen Kehrschwung zu demselben Stütze gelangen und diesem die Scherbewegung folgen lassen.

133. Schere beim Seitschwingen aus dem Aufsprung. Von der vorigen Übung ist diese nur dadurch unterschieden, daß der Aufsprung mit 1/4 Drehung zum flüchtigen Seitschwebestütze mit Quergrätschen geschieht, aus welchem die Beine bis über die Pferdhöhe aufschwingen und nach einem Kreuzen derselben, ohne Drehung das Senken zum Seitsitz und mit 1/4 Drehung das Senken zum Reitsitz erfolgt. Schwieriger werden diese Übungen, wenn der Sprung zum Querschwebestütze mit Beinkreuzen ausgeführt wird und sich an diesen die Schere anschließt.

X. Geschwünge.

Schwingt sich der Turner aus dem Aufsprunge sofort zum freien Seitstütze vorlings, so sieht er sich in den Stand gesetzt an diesen alle jene Übungen anzuschließen, welche durch den freien Seitstütz eingeleitet werden und denen wir bei der Behandlung der Seitensprünge eingehendere Beachtung geschenkt haben. Aber auch bei der Beschreibung der Hintersprung-Übungen haben wir an verschiedenen Stellen auf geeignete Geschwünge hingewiesen und machen hier nur noch auf die eine Art von Geschwüngen aufmerksam, die unter dem Namen Spille, bezw. halbes und ganzes Spillrad bekannt sind.

134. Halbes Spillrad. Entsprechend den Übungen des Aufsitzens aus dem Vorschwingen eines Beines bei den Seitensprüngen erfolgt hier das Vorschwingen z. B. des rechten Beines aus dem Aufsprunge mit 1/4 Drehung links zum Seitstütze vorlings auf dem Kreuz an der rechten Pferdseite um den rechten Arm herum. Dem Rückschwingen des rechten Beines werden dann die verschiedenen Arten des Aufsitzens angefügt.

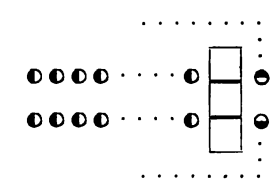
135. Ganzes Spillrad entsteht, wenn der rückgängigen Bewegung des Vorschwingens ein Übersprung über das Pferd folgt. Erleichert werden beide Arten von Übungen, wenn die linke Hand auf dem Kreuze Stütz nimmt, während die rechte Hand die Hinterpausche ergreift, erschwert, wenn die Pauschen fehlen und auf dem Rücken des Pferdes Stütz genommen werden muß, oder wenn der Aufsprung zum Seitstütz auf beide Pauschen erfolgt und das Vorschwingen über den Hals des Pferdes geschieht.

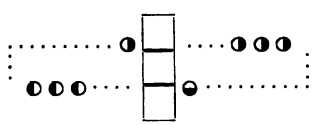
Hiermit mögen die Übungen des Pferdſpringens geſchloſſen ſein, ſo weit dies überhaupt geſagt werden kann, und inſofern Plan und Anlage des Volksturnbuches gewiſſe Grenzen vorſchreiben. Hoffentlich iſt genug geboten für mannigfach anregenden Betrieb und wohl auch noch genug der weiteren Erfindungsgabe der Vorturner übrig gelaſſen; dieſe möge ſich denn in den beſonderen Pferdſprungarten bewähren, für welche der nun folgende Anhang kurze Andeutungen gibt.

Anhang.

I. Geſellſchafts-Sprünge.

Zu ſolchen, inſofern es ſich um Seitenſprünge handelt, ſtellen ſich die Turner in geöffneten Zweier- oder Dreier-Stirnreihen hinter einander auf. Die rechten Führer jeder Reihe übernehmen ſodann zur Ausführung der von dem Vorturner jedesmal angeordneten Übung den Ausführungsbefehl, damit ſolche in gleichem Schritt, Sprung und Schwung dargeſtellt werde; oder es wird ein- für allemal eine gewiſſe Taktzeit für jede Übung feſtgeſetzt, nach deren Umlaufe jedesmal eine neue Reihe zu beginnen hat, z. B. gleichzeitige Wende von 2 Mann, A links über den Hals, B rechts über das Kreuz, dazu 4 Viertel Zeit: ſo findet nach dem Anlauf auf 1 der Aufſprung und auf 2 der Niederſprung ſtatt; während 3 und 4 nimmt die folgende Reihe Anlauf, um mit 1 ihrerſeits auf- und mit 2 jenſeits nieder zu ſpringen und ſo fort. Wer geſprungen, reiht ſich mit Gegenzug nach außen hinten an, wie dies alles nebenſtehende Zeichnung veranſchaulicht. Statt des Anlaufes von derſelben Seite her kann derſelbe auch von entgegengeſetzten Seiten aus geſchehen, ſo daß z. B. der eine Turner gegen die rechte Pferdſeite hin anläuft und auf Vorderpauſche und Hals ſtützt, während der zweite, der ſeinen Anlauf gegen die linke Pferdſeite genommen hat, auf Hinterpauſche und Kreuz Stütz nimmt.

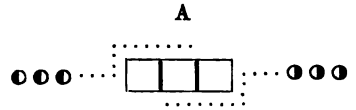




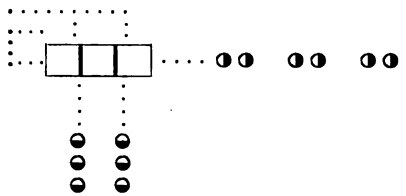
Bei Reihen von drei Mann wird dem Mittelmanne je ein Sprung über den Sattel zugeteilt, wobei ihm gewöhnlich die Pauſchen überlaſſen bleiben; auch kann es die Art des Sprunges erheiſchen (wie

z. B. bei der Grätsche), daß er einen Augenblick vor oder nach den Flügelmännern der Reihe springt. Die Mittelrotte wird sodann, je nach dem vorhandenen Raum, rechts, links oder geteilt zum Umzuge angewiesen.

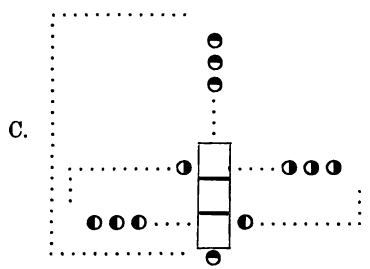
Auch sei hier auf den Anlauf von verschiedenen Seiten her hingewiesen. Sollen Hintersprünge zu Gesellschaftsübungen benutzt werden, so geschieht entweder der Anlauf von Zweien zugleich nach dem Kreuz- und dem Halsende des Pferdes hin oder zwei Turner springen kurz nach einander von hinten auf das Pferd.



Auch ein Springen mit Durchkreuzen kann angeordnet werden, wenn man zu Seiten- und Hintersprüngen im Wechsel Anlauf nehmen läßt.

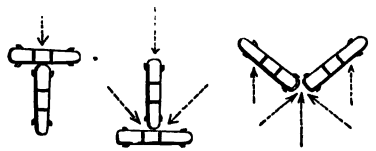


Endlich aber können auch zwei Turner von entgegengesetzten Seiten her eine Seitensprung-Übung zur Darstellung bringen, während für einen dritten Turner eine Hintersprung-Übung angeordnet wird.



Daß das Pferd gehörig fest stehe, ist wohl zu beachten. Daß Anfänger zu Gesellschaftssprüngen nicht wohl zugelassen werden können, es sei denn zu ganz einfachen Vorübungen, ist selbstverständlich. Auch empfiehlt es sich selbst bei Fortgeschrittneren, daß die je beabsichtigten Sprünge zuvor von den Einzelnen wenigstens einmal zu gehöriger Feststellung des Taktes, der Griffe und der etwaigen Drehungen durchgeturnt werden.

Eine weitere Ausdehnung erhalten die Gesellschaftssprünge, wenn man dafür 2 und mehr Pferde zusammenstellt. Bei Gelegenheit des 4. deutschen Turnfestes zu Bonn hat der allgem. Turnverein zu Leipzig an 2 Pferden eine Probe in dieser Richtung vorgeführt. Die Aufstellung der Pferde und die Richtung der Anläufe zeigt nachstehende Skizze. Das Verzeichnis der bei jeder dieser 3 Aufstellungen ausgeführten anziehenden Übungen finden die Leser in der Deutschen Turn-Zeitung 1872 S. 296.



Endlich verweisen wir noch auf Sprünge mit schrägem Anlauf gegen das Kreuzende des wie zu den Hintersprüngen aufgestellten Pferdes, von denen namentlich die Kehr-, Flanken- und Wendeschwünge über das Pferd, sowie Hocken, Grätschen und Überschläge besondere Beachtung verdienen. Wir erinnern auch an Pferdübungen unter Benutzung des langen Springstabes, der, mit der einen Hand in Scheitelhöhe ergriffen, nahe vor dem Pferd auf dem Boden aufgestemmt wird. Während nun die andere Hand auf einer Pausche Stütz nimmt, schwingt sich der Turner am Stabe hängend und auf der Pausche stützend in verschiedener Weise auf oder über das Pferd bezw. aus dem Sitz auf dem Pferde zum Stand auf demselben.

II. Das Springen an dem mit Kopf oder mit Längenpausche versehenen Pferde.

Nicht sowohl, um diese eigentümlichen Übungsarten eingehend zu beschreiben, als vielmehr nur diejenigen Leser, welche mit dem Springen am gewöhnlichen Pferde glücklich zu Ende gelangt und in der angenehmen Lage sind, sich nun frei umschauen zu können, welcher Erweiterung dieses Springen durch Erfindung neuer Mittel noch fähig sein möchte, auf dasjenige aufmerksam zu machen, was Lion in seinem Buche der Turnübungen des gemischten Sprunges hierüber gegeben hat, führen wir die in der Überschrift angedeuteten Springarten in das Volksturnbuch mit einigen Worten ein. Zu diesem Behufe gestatten wir uns, nach Lion in Fig. 43 an einem gewöhnlichen Springpferde die

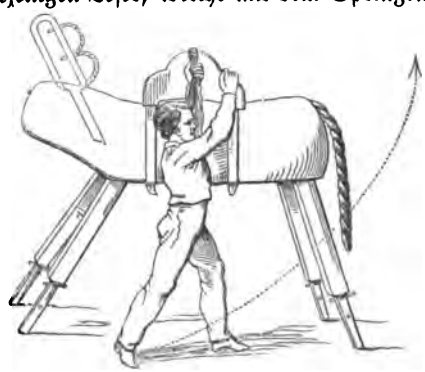


Fig. 43.

Anschauung sämtlicher Anhängsel zu geben, — Kopf, Längenpausche und Schweif, — welche dieses Turngerät der natürlichen Form des lebenden Pferdes nähern und eine Anzahl eigentümlicher Übungen daran ermöglichen. Der walzenförmige, gepolsterte Kopf paßt in eine Öffnung des Halses und wird durch einen in diese einzuschiebenden vierkantigen Stiel, der seinen Stützpunkt in dem Innern des Pferdekörpers findet, festgehalten; 2 Griffe von Leder oder Stricken gewähren, die Mähne vorstellend, geeignete Griffe. Die Pausche findet ihre Befestigung unschwer in einer der üblichen Weisen ohne besondere Veränderungen an dem Pferd; 4 Lederriemen oder Stricke, welche am oberen Teile befestigt sind, vermitteln hier neue Griffe, während die Seitenteile und der Höcker der Pausche neue Stützpunkte bieten. Auch der Schweif kann (wiewohl in geringem Maße) ähnlich benützt werden.

Lion unterscheidet für das Turnen an der Längenpausche:

A. Übungen mit Gebrauch der Stricke, wofür in Fig. 43 die Ausgangsstellung gegeben ist. Hieraus alsdann:
   1. Wendeaufsitzen (Kehraufsitzen unschickiger).
   2. Wende zum Schrägsitz auf der rechten Seite des Kreuzes.
   3. Sprung über das Pferd.

B. Übungen ohne Gebrauch der Stricke.
   Lion zählt hier auf und beschreibt 41 Übungen, aus welchen wir hervorheben:
   1. Sprung in den Seitstütz.
   2. Spreizaufsitzen auf das Kreuz zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel.
   3. Flankenschwung zum Stand des rechten Beines auf dem Kreuz.
   4—11. Verschiedene Arten der Hocken- und Wolfsprünge.
   12. 13. Grätsche zum Stand und hinüber.
   14. Affensprung.
   15—23. Wende mit Tritt auf das Kreuz, Wendeaufsitzen, Wenden verschiedener Art.
   24—30. Flankenschwünge und Sitzwechsel.
   31—35. Halbe und ganze Räder.
   36. Wage und Drehling mit Wende.
   37—41. Handstehen und Überschläge und Abgärtschen.

Etwas weniger mannigfach gestalten sich die Übungen am Kopf oder hohen Hals; doch unterscheidet man auch hier immerhin:

A. Übungen mit Griff einer oder beider Hände an der künstlichen Mähne zum Aufsitzen, Überschwingen, Überschlagen, Sitzwechseln u. s. w. so wie

B. Übungen ohne Gebrauch der Mähne (von vorn) zu Längensprüngen und Spreizen in den Sitz und Stand auf und

neben das Pferd (von der Seite), zu Hocken, Wenden u. s. w., über und neben dem Kopfe weg und (aus dem Stande auf dem Pferd) zum Abgrätschen, Wagehalten und Überschlagen von und auf dem Kopf.

Am beschränktesten möchte sich die Benützung eines künstlichen Schweifes zur Erleichterung gewisser Arten des Aufsitzens und der Hintersprünge am hoch gestellten Pferde erweisen. Lion selbst hat deshalb wohl auch den Schweif außer allem Betracht gelassen, mit welchem übrigens die Voltigirpferde unserer Vorfahren regelmäßig ausgestattet waren, während man dergleichen nicht so gar selten auch noch auf heutigen Turnstätten begegnet. Im Anschlusse hieran machen wir auch auf die kurze Abhandlung Lions in demselben Buche über das Springen am lebendigen Pferde aufmerksam.

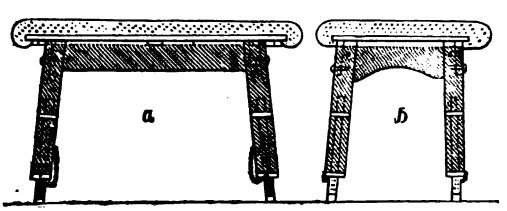
III. Gemischtes Pferdspringen.

Unter dieser Aufschrift soll daran erinnert werden, wie durch Zusammenstellung des einfachen Pferdes mit anderen Geräten weitere Abwechslung in den Betrieb der Kunst des Pferdspringens gebracht werden kann. Stellt man nämlich das Pferd in entsprechender Höhe und Weite mit dem Barren, Reck, den Ringen u. s. w. zusammen, so wird man bald auf die Möchlichkeit der Darstellung einer Reihe von Übungen des Aufsitzens, Überschwingens, Überspringens u. s. w. geraten, wobei ein Übergang aus dem Hang oder Stütz an oder auf dem aufgestellten Hilfsgeräte zum Pferde stattfindet. Dergleichen eingehender zu beschreiben bedarf es hier nicht.

d) Tischspringen.

(Springen am Springkasten.)

Seit dem dritten allgemeinen deutschen Turnfeste, welches 1863 in Leipzig abgehalten wurde, ist in Folge der dort durch den Leipziger Turnverein gebotenen Anschauung einer Reihe von Übungen das Tischspringen in weiteren Kreisen der Turnerschaft bekannt geworden, und darf um so weniger in einem Volksturnbuche mit Stillschweigen übergangen werden, als das dazu erforderliche Gerät, in seiner Urform ein einfacher fester Tisch, überall zu haben ist, in weiterer Entwicklung durch Befestigung einer geeigneten Platte auf zwei Barrenholmen leicht



hergestellt werden kann, und weil endlich die Anschaffung eines förmlichen Springtisches, wie ihn die vorige Abbildung nach Lion zeigt, weniger kostet, als ein ähnlich vollkommen ausgestattetes Springpferd.

Dies vorausgeschickt, kann es jedoch die Aufgabe eines allgemeinen Handbuches nicht sein, die Übungen am Tische so eingehend zu beschreiben, wie es Lion in seinen Turnübungen des gemischten Sprunges gethan hat. Auch wird es Turnern, welche sich in die Übungen des Pferdspringens nach der im Volksturnbuche gegebenen Anleitung eingearbeitet haben, nicht schwer werden, das dort Vorgekommene auf das Tischspringen in geeigneter Weise zu übertragen. Hiernach dürfen wir uns im Anschluß an die von Lion gegebenen Grundlagen auf die Aufstellung allgemeiner Gesichtspunkte und Formen beschränken, deren Verständnis und Beachtung jeden einigermaßen denkenden Vorturner bald in den Stand setzen wird, seine Riege nützlich und genußreich am Tische zu bethätigen: ob mit oder ohne Schwungbrett, mag persönlicher Auffassung anheim gestellt sein.

Wie am Pferd unterscheiden sich hinsichtlich der Richtung des Anlaufes: a) am breitgestellten Tische nach der breiten Seite desselben: Seitensprünge, b) am langgestellten Tische nach der schmalen Seite desselben: Hintersprünge, wozu, als diesem Geräte eigentümlich, noch hinzukommen c) mit Anlauf nach einer der Ecken: Eckensprünge (Sprünge an der Ecke).

Übungen des Anlaufes, Aufsprunges und Sprunges zum Stütz und zum Sitz leiten die Sprünge und Schwünge auf und über den Tisch ein, deren wesentlichste hier kurz aufgezählt werden sollen:

A. Seitensprünge. Vorübungen zur Grundform der Wende, welche sich am Tisch am schönsten als Hochwende mit wechselndem Aufgreifen der Hände darstellt; folgen dann Wendeschwünge zum Sitz, Liegestütz u. s. w., wie insbesondere auch mit Drehen. — Die Flanke und die Kehre wird in ähnlicher Weise geübt, auch der Wolfssprung. — Der Kniesprung, die Hocke und Grätsche werden den betreffendenden Übungen am Pferde nachgebildet. — Der Überschlag wird durch eine hier besonders reiche Gruppe von Rollen und Übungen des Über- und Abburzelns eingeleitet.

B. Hintersprünge. Sprünge mit ein- oder zweimaligem Aufstützen der Hände zum Liegestütz, auch mit Ausführung der verschiedensten Arm- und Beinbewegungen, sowohl vor dem erstmaligen Stützen oder nach demselben vor dem Niederfallen oder auch doppelt, vor und nach dem erstmaligen Stützen; Sprünge zum Knieen u. s. w., woran sich auf der Fläche des Tisches eine Anzahl derjenigen Freiübungen des Kopfüberns und Überschlagens ganz schicklig anreiht, welche S. 229 beschrieben sind. — Hocke, unter anderen auch zum Liegen und Liegestütze rücklings, so wie außen um den Arm

herum. Wende, Kehre, Flanke mit ihren zubehörigen Vorübungen zum Stand auf den Tisch, Sitz und hinüber. — Grätsche in gleicher Weise eingeleitet bis zur Riesengrätsche über die ganze Länge des Tisches. Ebenso der Überschlag mit seiner Gipfelung im Riesenüberschlag.

C. Eckensprünge. Meist bei nieder (hüft- oder halb brusthoch) gestelltem Tisch aus der neben skizzirten Ausgangsstellung zu üben. Kehr-, Wendeschwünge und Sprünge, besonders Hocke um den auf der Ecke stützenden Arm herum und ebenso Spreize oder Kreis mit einem Bein über die Ecke. Katzensprung überführend zur Grätsche in den Sitz, zur Rolle, Abgrätschen über die entgegengesetzte Ecke u. s. w.

Noch sei erwähnt, daß der Tisch, besser noch als das Pferd, sich zur Anordnung von Gesellschaftssprüngen Mehrerer gleichzeitig oder in rascher Folge hinter einander eignet, wofür sich der Stoff ohne nähere Beschreibung leicht findet.

Daß sämtliche oben angedeutete Übungen auch an dem einfacheren Springkasten ausgeführt werden können, ist selbstverständlich. B. Netsch hat in Kloss' Jahrbüchern 1872 S. 49 eine reiche Zusammenstellung dieser Übungen gegeben, auf welche Freunde des Tisch- und Kastenspringens aufmerksam gemacht sein mögen.

e) Reck.

(Und Schaukelreck).

Das feste Reck, das einfachste aller Turngeräte, ist gleichwohl der Liebling der deutschen Turner, die nur nebenbei sich auf dem Schaukelreck, dem Trapez der Franzosen, versuchen, während diese ihrerseits dem Trapez in erster Linie huldigen und unserem festen Recke verhältnißmäßig weniger Beachtung schenken. Das Volksturnbuch wird demgemäß auch dem festen Reck eine vorzugsweise, dem Schaukelreck aber nur eine mehr beiläufige Beachtung schenken. Es kann dies unbeschadet der Gründlichkeit auch recht wohl geschehen, da viele Reckübungen auf das Schaukelreck übertragen werden können. Nur muß nicht vergessen werden, daß manche Übungen, die am festen Reck ohne Schwierigkeit und Gefahr versucht werden können, am Schaukelrecke nur mit vieler Vorsicht vorzunehmen sind. Dies haben die Vorturner beständig vor Augen zu behalten.

Betrachten wir die Stellung des Turners zur Reckstange, so unterscheiden wir einen Seitstand, wobei die Breitenaxe des Turners mit der Stange gleich läuft, einen Querstand, wobei solche die Stange im rechten Winkel schneidet; diesem entsprechend auch einen Seit- und Querhang, Seit- und Querstütz, Seit- und Quer- (Reit-) Sitz. Rücklings nennen wir den Stand, Hang

oder Stütz, bei dem die Stange hinter dem Turner, vorlings, wenn sie vor und seitlings, wenn sie seitwärts von ihm liegt. Vorwärts, rückwärts und seitwärts beziehen sich nicht auf die Lage, sondern ausschließlich auf die Bewegung des Turners.

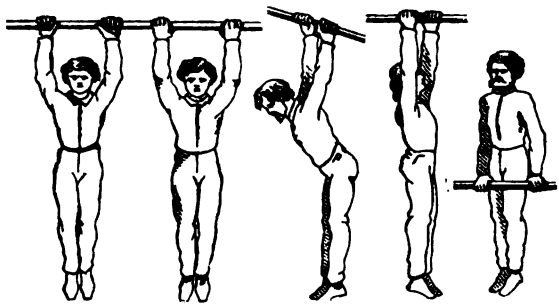


Fig. 1. Seit-Handhang vorlings ristgriffs. Fig. 2. Seit-Handhang vorl. kammgriffs. Fig. 3. Seit-Handhang rücklings kammgriffs. Fig. 4. Quer-Handhang vorl. speichgriffs. Fig. 5. Seit-Handstütz ristgriffs.

Zum Hange sowohl als zum Stütz an und auf der Stange eignen sich vorzugsweise die Hände, wobei wir einen Rist- oder Auf-, Kamm- oder Unter-, Speich oder Quer-, Ellen- oder Kehrgriff unterscheiden. Zwiegriffe entstehen aus der Verbindung verschiedener dieser Grundgriffe. Sodann unterscheidet man noch Vollgriff, wobei der Daumen an die Finger anschließt, und Gabelgriff (Krallgriff, man denke an die Krallen der Vögel), wobei der Daumen, getrennt von den Fingern, die Stange umfaßt. Je nach der Übungsart oder der Dicke der Stange empfiehlt sich die eine oder die andere dieser Griffarten, deren Anwendung sich aus der Erfahrung leicht ergiebt. — Aber auch andere Körperteile als die Hände eignen sich zum Hang und Stütz; kommt ein Hand- oder Armhang gleichzeitig mit einem Fuß- oder Beinhang in Anwendung, so entsteht ein Liegehang; wir sprechen von einem Hangstand, wenn beim Stande der Füße auf der Erde (oder einer anderen Unterstützungsfläche) der Körper eine so schiefe Stellung zur Reckstange einnimmt, daß er zu Fall käme, wenn nicht der Hand- oder Armhang dieses hinderte, und von einem Liegestütz wenn die Arme stützen und die Füße auf der Erde oder auf der Reckstange selbst (Querliegestütz) aufstehen. — Ein Fortbewegen im Hang, wobei die Glieder, wie die Beine beim Gehen, abwechselnd gebraucht werden, nennt man Hangeln, im Stütz Stützeln, im Sitz Sitzeln. Entspricht die Bewegung dem Hüpfen auf einem Beine oder beiden stehenden Beinen, so spricht man von einem Hangzucken, bezw. Stütz- und Sitzhüpfen. Den schwunghaften Übergang aus dem Stand, dem Hang oder einer Liegehangart mit einer Drehung um die Breitenaxe zum Stütz nennt man Aufschwung

und unterscheidet je nach der Eigentümlichkeit seiner Ausführung, Felg-, Well-, Sitzwell-, Mühl-, Speich- und Kniehangaufschwünge, woraus in voller Kreisbewegung des Körpers um die Stange der Umschwung entsteht, der in seiner Fortsetzung je nach seiner eigentümlichen Darstellungsart Welle, Felge, Mühle, Speiche genannt wird. Abhang ist eine Hanghaltung, die meist im Handhang nach einer 1/2-Drehung um die Breitenaxe des Leibes erfolgt. — Viele am Pferde beschriebene Übungen können auch am Reck ausgeführt werden, „Reckspringen", wo sie in der Regel um eine Stufe schwieriger sind. — Ausführlicheres über alle soebeu berührte Verhältnisse lese man nach in Teil II., Abschnitt 1 und 2.

Den Turnbetrieb am Reck betreffend, so gelten auch hier selbstverständlich die Teil II, I aufgestellten metodischen Gesichtspunkte. Alle Übungen müssen sowohl rechts als links durchgeturnt werden. Kürze halber beziehen sich indeß die nachfolgenden Beschreibungen nur auf Übungen rechts, dem Vorturner deren Anordnung links überlassend. Die Stellung des Reckes hängt von der Art der darzustellenden Übungen ab. Doch gilt hier als allgemeine Regel: „nicht höher als nötig." Insbesondere sollen Wellen und Stützübungen, namentlich von Anfängern, nur am schulterhoch gestellten Recke vorgenommen werden, weil nur so wirksam zur Hülfe gestanden werden kann. Zwei und mehr Recke neben einander bieten das Mittel zu zweckmäßigen und schönen Gemeinübungen, die der nachdenkende Vorturner auch ohne besondere Anleitung selbst zu erfinden und anzuordnen wissen wird. Ebenso mag auch das Doppelreck (2 Stangen übereinander) das Kreuzreck und das geteilte Reck (siehe den Abschnitt „der Turnplatz und die Geräte") für den Turnbetrieb ausgenutzt werden.

Die zur Übersicht der zahlreichen Reckübungen von mir aufgestellten Gruppen gründen sich teils auf die vorzugsweise die Befestigung des Leibes an der Stange vermittelnden Glieder (daher Übungen I. Hand-, II. Arm-, III. Kniegebrauch, wobei dieser in der Regel rein und unvermischt im Hange wie im Stütz erscheint,*) und Übungen mit gemischter Bethätigung IV. der Kniee und Hände und V. der Riste oder der Ferse und Hände; teils auf gewisse Übungsarten eines bestimmten Gepräges, wie VI. die Mühlen, VII. die Abhang-Übungen, VIII. die Wagen im Hang, IX. die Übungen im Stützen, Stützeln und Wagehalten und endlich X. die Reckspring-Übungen. Man wird wohl nicht leicht eine der gangbaren Grundübungen vermissen, auch hinsichtlich der Beschreibung abgeleiteter Formen gerade nicht über Mangel klagen können. Alle diese Formen aber

*) Oberschenkel, Genick, Kinn (Bauch, Kreuz) bieten zwar auch noch anderweite Hangflächen dar; wegen ihrer sehr beschränkten Verwendbarkeit ist indeß von der Aufstellung besonderer Übungsgruppen hierfür Umgang genommen worden. Die gelegentliche Übung des Genick- und Kinnhanges, anfänglich mit Hilfe des Griffes eines oder beider Hände findet auch ohne nähere Beschreibung seitens Solcher statt, die an absonderlichen Leistungen Gefallen finden.

in einem Volksturnbuche erschöpfen und bis in ihre möglichen Ent- und Verwicklungen, ja mitunter Absonderlichkeiten verfolgen zu wollen, erschien dem Verfasser um so mehr überflüssig, als nach gut gelegtem Grunde nachdenkende Turner auch ohne gedruckte Anleitung in dieser Beziehung ihren Weg zu finden wissen. Die auf solche Weise gemachten „Erfindungen" mögen dann immerhin, wie es geschehen ist und noch fortgesetzt geschieht, durch die Turnzeitung bekannt gemacht werden.*)

I. Übungen mit Handhang.

A. Hangen.

1. Der Seit-Handhang vorlings bei gestreckten Armen mit Voll- oder Gabelgriff der Hand, da wir es hinsichtlich des wenig verwendbaren Griffes mit dem Handgelenke bei kurzer Erwähnung desselben bewenden lassen können — ist die einfachste, naturgemäßeste, im Leben häufig verwendbare und darum fleißig auf Dauer zu übende Hangart, rist- (Fig. 1), zwie- und kammgriffs (Fig. 2), die Hände haben dabei das Reck entweder in Schulterbreite erfaßt oder sind eng an einander gerückt oder möglichst weit von einander entfernt (Spannhang). Aus dieser Hangart erfolgt ein Fortbewegen seitwärts im Hange mit wechselndem Weitergreifen als Hangeln, mit gleichem als Hangzucken und mit Drehen als Drehhangeln, wofür Fig. 6 ein Beispiel zeigt, wonach b) nach Loslassen der rechten Hand mit ½-Drehung links auf der anderen Seite des Reckes in den Hang a) gelangt und so fort. Auch der Hang an nur einer Hand ist eine

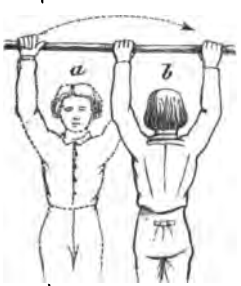


Fig. 6.

*) Nach allem diesem dürfte den besonderen Freunden des Reckturnens die Nachweisung bereits vorhandener Quellen, aus welchen sie für ihr Lieblingsgerät reichen Stoff schöpfen können, nicht unwillkommen sein. Zunächst ist es ein Bericht aus dem Vereinsturnen zu Leipzig am 5. August 1868 von Lion erstattet und in der D. Turnzeitung desselben Jahres S. 201 u. f. abgedruckt, welcher die in 6 verschiedenen Schauturnen des dortigen Allgem. Turnvereins zur Darstellung gelangten 750 Reckübungen in trefflicher Gruppirung vorführt. Eine Fortsetzung dieser Berichte findet sich in der D. Turnzeitung 1873 S. 161 und in der D. Turnztg. 1874 S. 45—57 bezüglich der von den Turnvereinen zu Hamburg, Liegnitz und Volkmarsdorf bei verschiedenen Festlichkeiten vorgeführten Reckübungen. Sodann gibt der als Anhang zur D. Turnztg. von 1873 über die Enthüllung des Jahndenkmals am 10.—11. August dieses Jahres abgedruckte Bericht ein Verzeichnis von 61 bei dieser Veranlassung von der Berliner Vorturnerschaft ausgeführten gewählten Reckübungen. Auch sei an dieser Stelle auf die schon früher angeführten Verzeichnisse über das Turnen der Musterriegen bei den deutschen Turnfesten in Frankfurt a. M., Dresden und München, sowie beim sächsischen Kreisturnfest in Chemnitz erinnert.

Übung, die schon mit Anfängern fleißig vorgenommen werden muß, da bei den späteren künstlicheren Übungen ein sicherer Griff mit einer Hand vor Schaden bewahrt. Auch Beinbewegungen im Handhange sind sehr zweckmäßig wie Spreizen, Grätschen, Kreuzen, Fersen-, Knie-, Beinheben, Beinstoßen und Schlagen. Die Fig. 7 zeigt einen im Seit-Handhange vorlings hängenden Turner im Begriffe des Beinstoßens. Unbequemer als die erwähnten Hangarten ist der Seithang ellengriffs, der dadurch vorbereitet wird, daß anfangs nur die eine Hand die Stange ellengriffs erfaßt, während die andere Rist- oder Kammgriff nimmt. Der Seithang rist- und kammgriffs wird auch mit gekreuzten Armen ausgeführt und das Hangeln in dieser Hangart geschieht mit Überher- und Unterdurchgreifen.

Fig. 7.

2. Der Quer-Handhang vorlings kommt für gewöhnlich speichgriffs (Fig. 4) zur Ausführung. Fortbewegungen durch Hangeln oder Hangzucken, sowie Beinbewegungen werden auch in dieser Hangart vorgenommen. Schwierig wird dieser Querhang vorlings und das Hangeln in demselben, wenn die Hände oder nur eine Hand die Stange ellengriffs erfassen. Ganz rein stellt sich der Querhang nur dar, wenn die Hände sich decken oder schließend Flechtgriff haben. Aber auch mit dem gewöhnlicheren Griffe der Hände vor- bezw. hintereinander, wie ihn Fig. 8 zeigt (worauf zugleich die Beinvorhebhalte dargestellt ist) läßt sich der Querhang behaupten, wiewohl in diesem Falle der Körper durch Drehung leicht in den Seithang gelangt.

Fig. 8.

3. Seit-Handhang und Quer-Handhang rücklings (vergl. Fig. 3). Im Seit- oder Querstande rücklings ergreifen die Hände, bei Ellen-, bezw. Speichhalte der Arme, rückwärts die Stange; ein die Schultergelenke stark angreifender Hang, in welchem auch gehangelt werden kann.

4. Hang mit gebeugten Armen. Wenn aus dem Armstreckhang, wie er bei 1—3 voraus gesetzt ist, durch Emporziehen mit den Armen zur Beugehalte gewinkelt werden, Fig. 9, so entsteht ein Hang mit gebeugten Armen. Derselbe ist an Ort und von Ort in allen Griffarten zu üben und findet sowohl im Seithange vorlings wie im Querhange statt. Besondere Beachtung verdient der Hang an einem gebeugten Arm, welcher mit langsamem Herablassen zum Armstreckhang geübt, den Übergang zum Armwippen im Hange mit nur einem Arm, einem Wechsel vom Hange mit gestreckten zum Hange mit

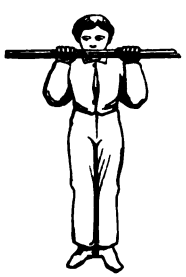


Fig. 9.

gebeugten Armen, und zum Hangzucken mit 1 Hand bildet; erleichtert übt man letzteres, indem die freie Hand das Handgelenk, den Ellenbogen, den Oberarm oder die Schulter der griff-festen Hand erfaßt.

5. Griffwechsel. Durch Veränderung der Art des Griffes, z. B. aus Rist- in Kamm-, aus Rist- in Ellengriff u. s. w. und umgekehrt entstehen Griffwechsel, wobei entweder die Hände nacheinander oder gleichzeitig mit Hangzucken zum neuen Griff übergehen können. Solche Griffwechsel kommen teils ohne teils mit Drehungen um die Längenaxe zur Darstellung und führen im letzteren Falle bei $^1/_4$ Drehungen aus dem Seithange zum Querhang oder umgekehrt, bei $^1/_2$ Drehungen aus dem Seithange zum Seithang und aus dem Querhange zum Querhang. Auch $^3/_4$ und $^1/_1$ Drehungen kommen zur Ausführung. Dabei kann der Turner an Ort verweilen oder forthangelnd den Griff (vergl. Fig. 6) wechseln; die sich hieraus ergebenden Übungsfälle sind teilweise schwierig, so z. B. die Griffwechsel im Querhang aus Speich- in Ellengriff und umgekehrt, ferner der Griffwechsel mit Griff nur einer Hand u. s. w. Letztere schwierige Übung wird anfänglich so dargestellt, daß die freie Hand den Hangarm am Handgelenke faßt. Bei dem Griffwechsel sind die Arme entweder gestreckt oder gebeugt.

6. Handhang-Schwingen. Hat der Turner gelernt, sich in ruhigem Hange sowohl wie im Hangeln und Drehen ohne und mit Griffwechsel festzuhalten, so darf er jetzt schon, doch mit Vorsicht, versuchen, durch Wippen mit den Armen und Heben der Beine den Körper in Schwung zu versetzen. Dazu eignet sich insbesondere der Seithang vorlings ristgriffs und der Schwung vor- und rückwärts; weniger der Querhang und der Schwung seitwärts. Die Verbindung beider Schwungrichtungen würde zum Kreisschwingen führen, eine Übung, die jedoch besser an den Schaukelringen dargestellt wird. Im Seithange läßt man zunächst den Anfänger mit festem Griff nicht über einen Winkel von 45° schwingen und benützt diese

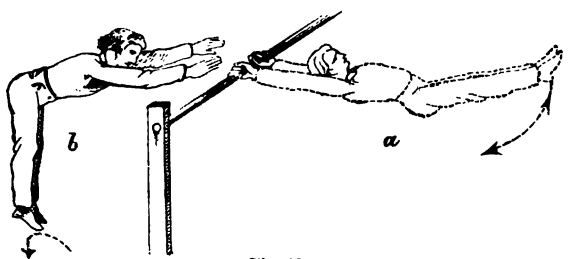


Fig. 10.

Gelegenheit, ihm begreiflich zu machen, daß bei eintretender Ermüdung der Niedersprung in dem Augenblick erfolgen muß, wenn die im Rückschwunge befindlichen Beine sich zum Vorschwung anschicken, Fig. 10 bei b.

Dem Schwingen mit gestreckten Armen schicke man aber das weniger gefährliche Schwingen mit gebeugten Armen voraus; überhaupt ordne man anfangs immer ein Abspringen nach einer bestimmten Zahl von Schwüngen an. Ein Loslassen der Hände beim Vorschwingen — sofern es nicht als besondere Übungsform von geübteren Turnern mit Absicht ausgeführt wird — würde beim Vorschwingen, Fig. 10 bei a, einen Fall auf den Rücken zur Folge haben.

Ist die Sicherheit im Schwingen größer geworden, so gestattet man höheres Schwingen und ordnet später dem Schwingen im Seithange ristgriffs folgende Übungen bei:

Am Ende des Rückschwingens Handheben- und senken mit einer Hand und mit beiden Händen, Handklappen, Hangeln und Hangzucken seitwärts, Griffwechsel, Beinbewegungen, als Seitgrätschen und Schließen, Quergrätschen, Knieheben u. s. w. Ebenso sind Beinbewegungen beim Vorschwingen, sowie Anordnungen einer bestimmten Beinhaltung beim Vor-, einer anderen beim Rückschwingen am Platz; und die Verbindung von Arm- und Beinthätigkeiten bringt eine reiche Menge von Übungsfällen.

7. Hangkehre. Die Hangkehre im Schwingen wird vorbereitet durch die schon angeführten Übungen der Griffwechsel mit Drehungen und des Drehhangelns, sowohl mit Drehungen um die gleichseitige (Drehung links um die linke Hand) wie um die ungleichseitige (Drehung rechts um die linke Hand) Hand. Im Schwingen werden dann ausgeführt: a) Am Ende des Vorschwingens $^1/_2$ Drehung links zum Seithang an der anderen Reckseite, wobei entweder die linke Hand griff-fest bleibt oder beide Hände gleichzeitig wieder zum Ristgriff umgreifen. Im ersteren Falle würde ein Zwiegriff, linke Hand kammgriffs, entstehen. b) Am Ende des Rückschwingens, linke Hand kamm-, rechte Hand ristgriffs, $^1/_2$ Drehung rechts um den linken Arm zum Zwie- oder Ristgriff oder auch $^1/_1$ Drehung. c) $^1/_2$ Drehungen aus dem Schwingen im Seithange mit gekreuzten Armen sowohl beim Vor- als auch beim Rückschwingen.

B. Aufstemmen.

Unter Aufstemmen, sonst auch nur Stemmen benannt, versteht man den durch langsames, ruck- oder schwunghaftes Wippen mit den Armen bewirkten Übergang aus dem Hang zum Stütz. Die Vorübung dazu bildet eben:

8. Das Armbeugen und -strecken selbst im Seit- und Quer-Handhang. Dasselbe, früher Ziehklimmen und Klimmziehen benannt, ist ein durch wechselndes Armbeugen (Aufwippen) und Strecken (Niederwippen) darzustellender Übergang aus dem Hang mit gestreckten (oben Fig. 1) zum Hange mit gebeugten Armen (oben Fig. 9) und umgekehrt. Die gewöhnlichste Form desselben im Hang (Ziehklimmen) schlechtweg führt in mäßigem Emporziehen bis zum Anmunden an die

Reckstange, oder zum Überschauen (Ankinnen) über dieselbe, im Seit- wie im Querhang (in letzterem bis zum Anschultern) und in allen Griffarten. Im Seithange kammgriffs und im Querhange speichgriffs gelingt dem Anfänger das Armbeugen und -strecken im Hang am besten. Bei Kraftproben im Armwippen wird immer das Überschauen der Stange mit nachfolgender vollkommener Streckung der Arme verlangt. In dieser Weise gelingt das Emporziehen selbst Anfängern bis zu 3mal; 3- bis 10mal entspricht der Mittel-, über 10mal der Oberstufe. Ein ruckhaftes Emporziehen führt im Seithange weit über das Überschauen (Erhebung des Kopfes über das Reck) und bis zur Erhebung der Brust über das Reck hinaus. Als ziemlich seltenes Kraftstück gilt das Emporziehen im Hange nur eines Armes, welches anfänglich mit Griff der freien Hand an Handgelenk, Unter- oder Oberarm des Hangarmes, dann frei mit Aufsprung und endlich frei aus dem ruhigen Hange geübt wird. Im Hange rücklings ist das Emporziehen gleichfalls eine schwierige Übungsform, die bis zur Berührung des Reckes mit dem Rücken führt und ebenso gehört auch das Armbeugen und -strecken im Seithang ellengriffs zu den selteneren Kraftleistungen.

9. Das Aufstemmen, zunächst aus dem Hange vorlings zum Streckstütze vorlings, geschieht in der leichtesten Form nach schwunghaftem Emporziehen zum Auflegen der Oberarme, nach einander oder gleichzeitig, woraus dann das Aufstemmen zum Streckstütze vorlings erfolgt; dieses alles unter dem Namen Aufstemmen aus dem Oberarmhange mit oder ohne Ruckbewegung der Beine.

10. Schwieriger wird die Übung des Aufstemmens, wenn der Turner unmittelbar aus dem Hange mit gebeugten Armen zum Knickstütz (Fig. 11) übergehen und aus diesem das Strecken zum Streckstütz erfolgen soll. Auch dieses Aufstemmen geschieht mit den Armen nach einander oder gleichzeitig, mit und ohne Ruck.

Fig. 11.

Fig. 12.

11. Das Aufstemmen in seiner Grundform, Fig. 12, wozu Nr. 8, 9 und 10 nur die Vorübungen bildeten, erheischt einen unmittelbaren Übergang aus dem Armstreckhang, ohne alle Zwischenpausen, zum Streckstütze vorlings (Fig. 5). Dieser Übergang kann rasch mit einem Ruck (Zuck) — Ruck- oder Zuckstemmen — oder langsam mit stetig wirkendem Zug — Zugstemmen — in allen Griffarten erfolgen, wo es dann als Zugstemmen kammgriffs und besonders als Zugstemmen nur mit Gebrauch eines Armes, als seltene Gipfelübung seinen Höhepunkt erreicht. Auch das Aufstemmen aus

dem Ansprunge mit ½ Drehung ist zu einer recht gebräuchlichen Übungsform geworden, namentlich mit sofortigem Überspreizen eines Beines zum Querschwebestütze mit Seitgrätschen. Weniger beliebt als das Aufstemmen aus dem Hange vorlings ist das Aufstemmen aus dem Hange rücklings. Aus diesem erfolgt zunächst ein kräftiges Emporziehen und Aufkippen der Arme nach einander oder gleichzeitig zum Stütze mit gebeugten Armen, Fig. 13, und aus diesem der Streckstütz rücklings, alles mit Ruck, aber auch — wiewohl noch bedeutend schwieriger — mit Zug. Eine leichtere gleich gefällige Form dieses Aufstemmens ist die, in der — nachdem der eine Arm bis zum Knickstütze gelangt ist — der andere den Griff aufgiebt und unter ½ Drehung des Turners zum Stütze vorlings aufstemmt.

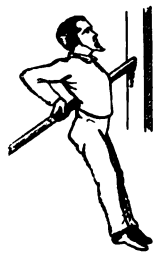


Fig. 13.

12. Schwungstemmen. Während bei den vorangehenden Übungen das Aufstemmen aus dem ruhigen Hang erfolgte, soll jetzt das Aufstemmen aus dem Rückschwunge geschehen. Als vorbereitende Übungen dafür seien angeführt:

Am Ende des Rückschwunges Armbeugen und -Strecken, Aufzucken zum Unter- oder Oberarmhang an einem Arm oder an beiden Armen, Aufstemmen zum Knickstütz eines Armes oder beider Arme, sowie aus dem Schwingen im Unterarmhange vorlings an einem oder an beiden Armen Aufstemmen beim Rückschwunge zum Knick- oder Streckstütz. Dann folgt das Schwungstemmen aus dem Hange mit gebeugten und endlich aus dem Hange mit gestreckten Armen zum Streckstütz. Findet das Schwungstemmen aber nicht zum ruhigen Stütz statt, sondern zu einem freien Stütz, an welchen sofort eine Übung (z. B. Felge vorlings rückwärts) angeschlossen wird, so bezeichnet man diese Übung als Anschwungstemmen, welches sich zum fortgesetzten Anschwungstemmen gestaltet, wenn aus dem freien Stütz ein Senken des Oberkörpers rückwärts mit gleichzeitigem Beinheben (wie zum Unterschwung) erfolgt, an welches sich aus dem Rückschwung ein erneutes Anschwungstemmen anschließt. Das Schwungstemmen geschieht rist-, kamm-, ellen- und zwiegriffs, entweder (leichtere Form) aus dem Ansprunge beim ersten Rückschwung, oder nach mehrmaligen Schwingen im Handhang, dabei können die Hände das Reck entweder in Schulterbreite, oder mit engem, sowie mit besonders weitem Griff (-Spannhang) erfaßt haben. Auch mit gekreuzten Armen, sowie mit Griffwechsel kommt das Schwungstemmen zur Ausführung. Fig. 14 zeigt einen Turner, der zum Schwungstemmen an das Reck anspringt.

Fig. 14.

13. Ist das Schwungstemmen aus dem Hange sicher erlernt, so werden in dreifacher Weise Erschwerungen desselben angeordnet:

a) Schwungstemmen aus einer anderen Ausgangshaltung. Als solche empfehlen sich besonders der Seitstütz vorlings und die verschiedenen Arten des Liegehanges. Während der letztere durch Unterschwung aufgegeben wird, kann aus dem ersteren das Schwungstemmen durch Unterschwung, durch Abwerfen rücklings oder Überwerfen vorwärts oder nach einem Wendeschwung über das Reck mit 1/2 Drehung zum Seithange zur Darstellung gelangen.

b) Schwungstemmen nach vorausgehender Drehung im Hangschwingen als Drehschwungstemmen. Die leichteste Art des Drehschwungstemmens kommt in der Weise zur Ausführung, daß sich der Turner aus dem Seitstütze vorlings rückwärts zum Hang abwirft und beim Vorschwingen 1/2 Drehung um die Längenaxe mit Schwungstemmen zum Seitstütze folgen läßt. Bei der Drehung bleibt entweder eine Hand griff-fest oder beide Hände geben den Griff für einen Augenblick auf. Schwieriger ist dasselbe aus dem Hang, besonders aber, wenn nicht die einfachste Art der Drehung, z. B. Drehung links um den linken Arm, sondern eine Drehung rechts um den linken Arm, dessen Hand die Stange kammgriffs erfaßt hat, ausgeführt wird.

c) Schwungstemmen mit angehängten Übungen. Aus der reichen Menge der Übungsmöglichkeiten seien folgende hervorgehoben:

1. Schwungstemmen mit verschiedenen Arten des Spreizaufsitzens ohne und mit Drehung, ohne und mit angehängten Well- bezw. Mühlumschwüngen.
2. Schwungstemmen zum Aufknieen oder Aufhocken eines Beines oder beider Beine mit folgenden Absprüngen bezw. Abschwüngen oder angefügten Rist- bezw. Sohlenstandwellen
3. Schwungstemmen mit Überhocken, mit Übergrätschen, mit Flankenschwung zum Sitz und angefügten Sitzwellen.
4. Schwungstemmen mit Hocke, Wolfsprung, Grätsche, Flanke, Kehre, Wende und Überschlag über das Reck.
5. Schwungstemmen zur Wage auf einem Arm und auf beiden Armen und angefügten Übungen, besonders Umschwung vorwärts aus der Wage zur Wage.
6. Schwungstemmen mit angefügten Felgen und Felgüberschwüngen.
7. Schwungstemmen mit 1/2 Drehungen zum Sitz, zum Stütze rücklings mit gebeugten oder gestreckten Armen, zum Unter-

armhang mit angefügten Sitzwellen, Felgen rücklings oder Speichen.

8. Schwungstemmen mit Flankenschwung zum Sitz, zum Stütze rücklings mit gebeugten oder gestreckten Armen, zum Unterarmhang und Anfügungen wie in 7.

Daß die angedeuteten Übungsgruppen nur Turnern der obersten Stufe zukommen, liegt auf der Hand; wem daran aber noch nicht genügt, dem ist durch das Drehschwungstemmen mit angefügten Übungen ein Mittel geboten, um den Gipfel aller Turnfertigkeit zu erringen.

14. Kippen. Unter „Kippen" wird ein Aufstemmen aus dem Abhange vorlings mit bis zum Anristen an die Reckstange gehobenen Beinen verstanden. (Fig. 15.) Die Einübung geschieht am besten am niedrigen Recke mit der Bestimmung, daß der Turner, der die Stange ristgriffs ergriffen hat unter der Reckstange hin zum Hangstande vorläuft oder vorspringt und aus diesem zum erwähnten Hang übergeht, aus welchem dann mit dem schwunghaften Senken der Beine das Aufstemmen zum Knick- oder Streckstütz erfolgt. Das Kippen wird weiter aus dem Schwingen im Handhang, sowie aus dem Stütze mit Senken rückwärts zum Abhange geübt. Beim Abhange ruhen die Beine entweder geschlossen zwischen den Händen oder seitwärts von einer Hand, oder sie sind gegrätscht. Auch das Kippen wird, wie das Schwungstemmen, in den verschiedenen Griffarten sowie mit gekreuzten Armen und mit Griffwechsel geübt, und dem Stütze können die verschiedensten Umschwünge und Übersprünge angefügt werden. Eine besondere Art des Kippens bildet das sogenannte „Drehkippen", bei welchem aus einem Schwingen mit gekreuzten oder nicht gekreuzten Armen 1/2 Drehung am Ende des Rückschwingens mit Beinheben und Kippen erfolgt. Daß auch diesem Drehkippen Schwünge auf, um und über das Reck angefügt werden können, bedarf nur der kurzen Erwähnung.

Fig. 15.

C. Aufschwingen und Umschwingen.

Während bei der vorigen Übungsgruppe der Turner ohne Überschlagen aus dem Hand-Hang zum Stütz auf das Reck gelangt, erfolgt bei der nunmehr zu betrachtenden Gruppe dieser Übergang mit einem Überschlagen, wofür der Name

15. Felgaufschwung herkömmlich. Anfänger stellen sich zur Übung dieses Aufschwunges aus dem Stande vor das schulterhohe Reck in Vorschrittstellung, nehmen Kammgriff und springen, gleich-

13. Ist das Schwungstemmen aus dem Hange sicher erlernt, so werden in dreifacher Weise Erschwerungen desselben angeordnet:

a) Schwungstemmen aus einer anderen Ausgangshaltung. Als solche empfehlen sich besonders der Seitstütz vorlings und die verschiedenen Arten des Liegehanges. Während der letztere durch Unterschwung aufgegeben wird, kann aus dem ersteren das Schwungstemmen durch Unterschwung, durch Abwerfen rücklings oder Überwerfen vorwärts oder nach einem Wendeschwung über das Reck mit ½ Drehung zum Seithange zur Darstellung gelangen.

b) Schwungstemmen nach vorausgehender Drehung im Hangschwingen als Drehschwungstemmen. Die leichteste Art des Drehschwungstemmens kommt in der Weise zur Ausführung, daß sich der Turner aus dem Seitstütze vorlings rückwärts zum Hang abwirft und beim Vorschwingen ½ Drehung um die Längenaxe mit Schwungstemmen zum Seitstütze folgen läßt. Bei der Drehung bleibt entweder eine Hand griff-fest oder beide Hände geben den Griff für einen Augenblick auf. Schwieriger ist dasselbe aus dem Hang, besonders aber, wenn nicht die einfachste Art der Drehung, z. B. Drehung links um den linken Arm, sondern eine Drehung rechts um den linken Arm, dessen Hand die Stange kammgriffs erfaßt hat, ausgeführt wird.

c) Schwungstemmen mit angehängten Übungen. Aus der reichen Menge der Übungsmöglichkeiten seien folgende hervorgehoben:

1. Schwungstemmen mit verschiedenen Arten des Spreizaufsitzens ohne und mit Drehung, ohne und mit angehängten Well- bezw. Mühlumschwüngen.
2. Schwungstemmen zum Aufknieen oder Aufhocken eines Beines oder beider Beine mit folgenden Absprüngen bezw. Abschwüngen oder angefügten Rist- bezw. Sohlenstandwellen
3. Schwungstemmen mit Überhocken, mit Übergrätschen, mit Flankenschwung zum Sitz und angefügten Sitzwellen.
4. Schwungstemmen mit Hocke, Wolfsprung, Grätsche, Flanke, Kehre, Wende und Überschlag über das Reck.
5. Schwungstemmen zur Wage auf einem Arm und auf beiden Armen und angefügten Übungen, besonders Umschwung vorwärts aus der Wage zur Wage.
6. Schwungstemmen mit angefügten Felgen und Felgüberschwüngen.
7. Schwungstemmen mit ½ Drehungen zum Sitz, zum Stütze rücklings mit gebeugten oder gestreckten Armen, zum Unter-

armhang mit angefügten Sitzwellen, Felgen rücklings oder Speichen.

8. Schwungstemmen mit Flankenschwung zum Sitz, zum Stütze rücklings mit gebeugten oder gestreckten Armen, zum Unterarmhang und Anfügungen wie in 7.

Daß die angedeuteten Übungsgruppen nur Turnern der obersten Stufe zukommen, liegt auf der Hand; wem daran aber noch nicht genügt, dem ist durch das Drehschwungstemmen mit angefügten Übungen ein Mittel geboten, um den Gipfel aller Turnfertigkeit zu erringen.

14. Kippen. Unter „Kippen" wird ein Aufstemmen aus dem Abhange vorlings mit bis zum Anristen an die Reckstange gehobenen Beinen verstanden. (Fig. 15.) Die Einübung geschieht am besten am niedrigen Recke mit der Bestimmung, daß der Turner, der die Stange ristgriffs ergriffen hat unter der Reckstange hin zum Hangstande vorläuft oder vorspringt und aus diesem zum erwähnten Hang übergeht, aus welchem dann mit dem schwunghaften Senken der Beine das Aufstemmen zum Knick- oder Streckstütz erfolgt. Das Kippen wird weiter aus dem Schwingen im Handhang, sowie aus dem Stütze mit Senken rückwärts zum Abhange geübt. Beim Abhange ruhen die Beine entweder geschlossen zwischen den Händen oder seitwärts von einer Hand, oder sie sind gegrätscht. Auch das Kippen wird, wie das Schwungstemmen, in den verschiedenen Griffarten sowie mit gekreuzten Armen und mit Griffwechsel geübt, und dem Stütze können die verschiedensten Umschwünge und Übersprünge angefügt werden. Eine besondere Art des Kippens bildet das sogenannte „Drehkippen", bei welchem aus einem Schwingen mit gekreuzten oder nicht gekreuzten Armen ½ Drehung am Ende des Rückschwingens mit Beinheben und Kippen erfolgt. Daß auch diesem Drehkippen Schwünge auf, um und über das Reck angefügt werden können, bedarf nur der kurzen Erwähnung.

Fig. 15.

C. Aufschwingen und Umschwingen.

Während bei der vorigen Übungsgruppe der Turner ohne Überschlagen aus dem Hand-Hang zum Stütz auf das Reck gelangt, erfolgt bei der nunmehr zu betrachtenden Gruppe dieser Übergang mit einem Überschlagen, wofür der Name

15. Felgaufschwung herkömmlich. Anfänger stellen sich zur Übung dieses Aufschwunges aus dem Stande vor das schulterhohe Reck in Vorschrittstellung, nehmen Kammgriff und springen, gleich-

zeitig in den Hang mit gebeugten Armen übergehend, derart mit Vorbewegung der Beine ab, daß diese im Vorschwunge mit rückwärts Überschlagen den Turner zu einer Art Liegestütz auf Leib und Händen auf das Reck führen. Dabei wird den Anfängern meistens eine vorübergehende Hockhalte der Beine (Knieheben) bei dem Auf- und Überschwingen zu gestatten sein. Später fallen dergleichen ungefällige Erleichterungen weg, und es gelangt der Turner ristgriffs und bei gestreckten Beinen (Beinheben), wie es unsere Fig. 16 zeigt, nicht allein zum Stütze vorlings, sondern über diesen hinaus ohne Berührung des Reckes zum Niedersprung auf der Aufsprungsstelle, wofür der Name

Fig. 16.

Fig 17.

16. Felgüberschwung gebräuchlich ist. Dieser Überschwung, welchen Fig. 17 zeigt, wird bei allmählich höherem Stande des Reckes und später aus dem Hang, dem Stütz oder dem Schwingen im Hang rist-, kamm- und zwiegriffs zu einer Übung der oberen Stufe, die als Anhang zu allen möglichen angefügten Übungen benutzt wird.

17. Der Felgaufschwung kommt in weiterer Entwickelung aus dem Stand an immer höher gestellter Reckstange (schulterhoch, reichhoch, sprunghoch) und endlich aus dem Hange mit gebeugten und gestreckten Armen, sowie aus dem Unterarmhang an einem Arm oder an beiden Armen zur Ausführung. Für den Felgaufschwung aus dem Hange mit gestreckten Armen ist bei vorausgehendem Hin- und Herschwingen die Bezeichnung „Riesenfelgaufschwung" gebräuchlich. Unter Anwendung der verschiedenen Griffarten stehen die Hände entweder in gewöhnlicher Weite auseinander oder sind enger aneinander gerückt, bezw. weiter auseinander geschoben. Auch wird der Felgaufschwung mit Griff nur einer Hand, während die andere deren Handgelenk erfaßt hat (aus dem Stand an niedriger Reckstange auch ohne Erfassen des Handgelenkes) sowie mit gekreuzten Armen, ohne und mit Hinzuordnung von Beinthätigkeiten, ausgeführt. Kommt der Aufschwung ohne jeden Schwung durch ruhiges Beinheben aus

dem Hange mit gleichzeitigem Ziehen der Arme oder durch Aufziehen aus dem Abhang (Haltung wie in Fig. 15 zu Nr. 14) bezw. aus dem Seitliegehange mit hockenden oder grätschenden Beinen, wobei die Fußriste auf der Reckstange aufliegen, zur Ausführung, so spricht man von Felgaufzug. Weitere Erschwerungen bieten folgende Bestimmungen:

a) Felgaufschwung aus dem Schwingen mit gebeugten oder gestreckten Armen.

b) Felgaufschwung zum Seitsitz auf einem Schenkel mit Überspreizen oder mit Durchhocken des Beines, auf welchem der Sitz erfolgen soll.

c) Felgaufschwung mit 1/2 Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und zum Seitstütze rücklings mit gestreckten oder mit gebeugten Armen (Knickstütz).

d) Felgaufschwung zur Wage auf einem Arm oder auf beiden Armen, zur freien Stützwage und zum Handstehen mit gebeugten und mit gestreckten Armen.

e) Felgaufschwung aus dem Schwingen mit vorausgehender Hangkehre.

f) Felgaufschwung aus dem Querliegehang an einem Knie und dem gleichseitigen Unterarm, wobei die freie Hand sich zur Erleichterung gegen den Reckständer anstemmen kann.

g) Felgaufschwung aus dem Schwingen im Seitliegehange mit einem Knie, welches sich zwischen oder neben den Händen befindet, und wobei sich beim Vorschwingen dieses Bein, entweder durch Durchhocken oder durch Spreizen unter der Reckstange fort, dem hangfreien Beine anschließt.

Nach vollführtem Aufschwunge zum Stütze vorlings, an den sich selbstredend die mannigfachsten Übungen anschließen können, gelangt man durch Abschwingen rückwärts, durch Felgabschwung vorwärts, durch Unterschwung oder durch Schwünge über die Reckstange zum Stand auf den Boden, diesseits oder jenseits der Stange.

18. Die Felge. Aus dem Seitstütze vorlings erfolgt a) die Felge rückwärts, indem der Turner mit Rückwärtssenken des Oberkörpers und Vorheben der Beine, wobei der Leib die Berührung mit der Reckstange nicht aufgiebt, eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenaxe ausführt und wieder zur Ausgangsstellung d. i. zum Stütze vorlings zurückgelangt. Die einmalige Ausführung dieses Umschwunges bezeichnet man mit Felgumschwung vorlings rückwärts, während die Übung in der Wiederholung Felge vorlings rückwärts heißt. Wird bei dem jedesmaligen Umschwung aber die Berührung des Reckes mit dem Leibe vermieden, so ist dieses die in

ihrer Ausgangsbewegung in Fig. 18 a angedeutete freie Felge rückwärts. Für gewöhnlich erfassen bei den Felgen rückwärts die Hände das Reck ristgriffs, doch sind die Übungen auch zwie- und sogar kammgriffs möglich. Geschieht die Felge rückwärts aus dem Unterarmstütze mit Erfassen beider Oberschenkel (auch ohne Erfassen) so nennt man sie Bauchfelge. Die einfache Felge wird zur Riesenfelge rückwärts, wenn sich der Turner aus dem Stütze vorlings mit gestreckten Armen rückwärts abwirft, aus dem Vorschwingen zum Handstehen gelangt und aus diesem die Übung wiederholt. Fig. 18 b.

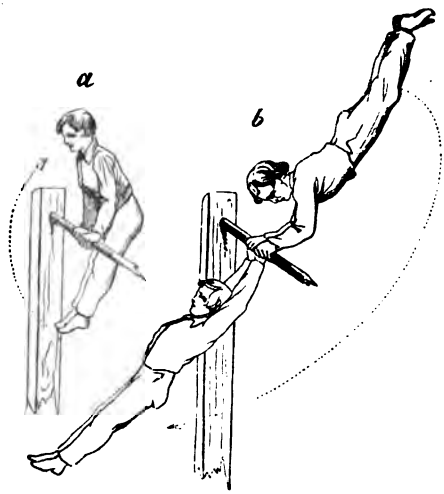


Fig. 18.

Statt aus dem Stütz als Ausgangshaltung beginnt die Riesenfelge auch aus dem Schwingen im Hang oder nach einem Felgüberschwung. Die Übung wird beendigt indem man sich schließlich zum Stütze senkt und aus diesem in beliebiger Weise abspringt, oder der Niedersprung geschieht sowohl aus dem Rück- oder dem Vorschwingen, wie auch aus dem Handstehen als Überschlag, Hocke, Grätsche, Wende. Der fortgesetzte Wechsel von Riesenfelge vorlings rückwärts und freier Felge ist eine gebräuchliche Übung, und ebenso sei auf die Riesenfelge rückwärts mit ½ Drehungen im Handstehen aufmerksam gemacht.

19. Aus dem Seitstütze vorlings erfolgt sodann b) die Felge vorwärts, indem der Turner rist- oder kammgriffs (zwiegriffs) mit vollkommen gestreckten Armen und mäßigem Vorbeugen eine ganze Drehung vorwärts um die Breitenaxe ausführt, wobei für gewöhnlich der oberste Teil der Oberschenkel gegen die Reckstange anliegt. Fig. 19. Der einmalige Umschwung wird mit Felgumschwung vorlings vorwärts und die Fortsetzung des Umschwunges mit Felge vorlings vorwärts bezeichnet. Auch diese Felge kommt mit Unterarmstütz als Bauchfelge zur Darstellung. Zur Vorbereitung der Riesenfelge vorwärts kammgriffs wird der Felgabschwung vorwärts aus dem Stütze zum Hange mit gebeugten und gestreckten Armen und angefügtem Schwungstemmen zur Ausgangshaltung, sowie der Abschwung vorwärts aus der Wage auf einem oder auf beiden Armen mit Schwungstemmen zum Stütz oder wieder zur Wage (= Wagefelge) geübt. In diesen Übungen, sowie bei der Riesen-

Fig. 19.

felge vorlings vorwärts selbst, haben die Hände Kammgriff. Für die Ausgangshaltung beim Beginn der Riesenfelge, sowie für den Niedersprung verweisen wir auf das bei der Riesenfelge rückwärts gesagte, erwähnen aber, daß der Absprung aus dem Vorschwingen, der Gefährlichkeit wegen besser wegbleibt. Auch die Riesenfelge vorwärts wird mit ½ Drehung im Handstande geübt und der Wechsel von Riesenfelge vorwärts und Felge vorwärts oder Riesenfelge vorwärts und Riesenfelge rückwärts (mit Umgreifen) sind beliebte Stücke für fertige Turner.

20. Aus dem Seitstütze rücklings erfolgt c) die Felge rücklings vorwärts, eine bekannte und beliebte Übung, zu deren Ausführung, wie es die Abbildung zeigt, sich der Turner aus dem Streckstütz in den Knickstütz unter gleichzeitigem Vorschwingen der Beine niederläßt und mit ihnen rückschwingend in gutem Anschluße des Kreuzes an das Reck vorwärts dreht. So wie eben beschrieben und Fig. 20 abgebildet, geschieht diese Übung mit Schwung. Sie gestattet aber auch eine mehr schwunglose Ausführung indem sich der Turner aus dem Stütze zur Hangwage rücklings mit gebeugten Armen senkt und sich aus dieser wieder zum Stütze rücklings dreht.

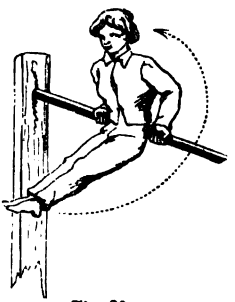


Fig. 20.

Schwieriger wird die Felge rücklings vorwärts, wenn statt des Knickstützes der Streckstütz beibehalten wird, und sie wird zur freien Felge, wenn man sich aus dem Stütze rücklings zum freien Stütze mit Vorhebhalte der Beine erhebt und aus diesem den Umschwung vorwärts ausführt. Wirft sich der Turner aus dem Stütze rücklings vorwärts zum Hange rücklings herab, und gelangt er im weiteren Verfolg dieses Schwunges wieder zum Seitstütz oder Knickstütze rücklings oder mit Drehung in den Schultergelenken zum Seitstütze vorlings, so heißt die Übung Riesenfelgumschwung vorwärts aus dem Stütze rücklings. (Schabe.)

21. Aus dem Seitstütze rücklings erfolgt sodann endlich d) die Felge rücklings rückwärts, indem der Turner durch Beugen der Arme und Rückwärtssenken des Oberkörpers zum Liegen rücklings auf dem Recke kommt und sich aus diesem, mit weiterem Senken des Oberkörpers, wieder unter der Stange fort rückwärts zum Stütze rücklings dreht. Der Griff ist hierbei Kammgriff, während die freie Felge rücklings rückwärts aus dem Stütze mit Vorhebhalte der Beine ristgriffs ausgeführt wird. Sind beide Arten von Felgen aus dem Stütze rücklings erlernt, so lasse man auch den Wechsel von Felge rücklings rückwärts und rücklings vorwärts folgen, ebenso auch einen Wechsel von Felge rücklings vorwärts und Felge vorlings rückwärts mit ½ Drehung über dem Recke nach jedem Umschwung.

22. Felgabschwünge. Aus dem Stütze vorlings geschieht der Felgabschwung vorwärts kammgriffs (bei unseren dünnen Reckstangen auch ristgriffs) entweder zum Stand am Boden, zum Hang, zum Abhang oder zu einer Liegehangart mit Beugung in den Hüftgelenken oder mehr gestrecktem Körper. Auch ist ein freier Felgabschwung vorwärts zum Stand, ohne Armhilfe, im Gebrauch. Aus dem Stütze rücklings geschieht der Felgabschwung rücklings sowohl zu den vorher angegebenen Zuständen als auch als freier Abschwung rückwärts zum Stand, ohne Armhilfe.

23. Felgaufschwung rücklings vorwärts. (Kreuzaufschwung.) Derselbe wird zuerst aus dem Seitliegehange mit beiden Knieen zwischen den Händen, nach mehrmaligem oder einmaligem Hin- und Herschwingen, später sofort aus dem Stande vorlings oder aus dem Hange mit Durchhocken geübt. Die Hände haben Rist-, Zwie- oder Kammgriff. Der Aufschwung geschieht entweder zum Sitz, zum Stütz oder Knickstütze rücklings, aber auch mit ½ Drehung zum Stütze vorlings. In den beiden letzten Fällen werden dem Aufschwunge gern Felgumschwünge angehängt.

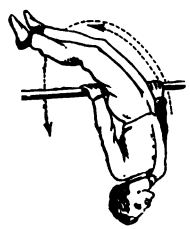


Fig. 21.

24. Felgaufzug rücklings vorwärts. Derselbe kommt aus dem Abhange rücklings Fig. 21 mit hohlem Kreuze durch Aufziehen zur Ausführung. Man nimmt dabei gewöhnlich Ristgriff; mit Kammgriff gehört er zu den schweren Übungen.

25. Felgüberschwung rücklings vorwärts. (Kreuzüberschwung.) Wird der Kreuzaufschwung mit gehöriger Kraft gemacht, so kann der Turner, ohne das Reck zu berühren, auf dessen Jenseite zum Stande rücklings gelangen. Geschieht die Ausführung mit Kammgriff, so kann der Überschwung auch zum Hange rücklings stattfinden, und diesem entweder, ohne Griffwechsel der Riesenfelgaufschwung rücklings vorwärts oder, mit Griffwechsel, ein Schwungstemmeu zum Seitstütze vorlings angehängt werden.

Fig. 22

26. Kreuzauf- und Überschwünge mit Griff beider Hände auf einer Seite der Kniee, Fig. 22, gehören zu den schwierigeren Übungen. Der Aufschwung gelingt hierbei besser, wenn das äußere Bein statt mit dem Knie mit dem Fußriste eingehängt und mit dem frei gestreckten inneren Beine der Schwung gegeben wird. Auch mit Einhängen eines Unterarmes von der Jenseite aus gelingen — während der andere Arm griff-frei ist — Kreuzaufschwünge.

II. Übungen mit Armhang.

Je nachdem der Arm mit dem Ellenbogen- oder Schultergelenk das Reck erfaßt, unterscheidet man Unter- und Oberarmhang.

27. Mit Unter-Armhang vorlings (Fig. 23) und rücklings im Seithang und vorlings auch im Querhange mit beiden Armen und mit einem Arm, und mit Ober-Armhang (Fig. 24) in derselben Weise, beginnt die Einübung dieser Übungsgruppe. Sodann schreitet der Vorturner zum Hangeln und Hangzucken und Schwingen in allen diesen Armhangarten (auch an einem Arm), und endlich zum Wechsel der verschiedenen Hangarten, Ober-, Unterarm- auch Handhange fort, der am besten entweder aus dem ruhigen Hang oder während des Rückschwunges geschieht. Aus allem diesem ergeben sich, wenn auch sehr einfache und unscheinbare (auch schmerzhafte), doch mitunter ziemlich schwierige Übungsfälle, die durch den Hinzutritt des Drehens als Walzhangeln im Unter- und Oberarm vermehrt werden können.

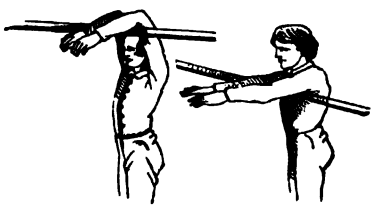


Fig. 23. Fig. 24.

28. Die Gipfelübung dieser Übungsgruppe ist die Speiche und ihre in der Darstellung leichteste Form die Speiche rücklings vorwärts. Der Turner hat hiebei Unterarmhang rücklings und schwingt mit Rückschwung der Beine zum Drehen vorwärts. Schwieriger ist die Speiche rücklings rückwärts, Fig. 25, wobei der Turner mit Vorschwung der Beine zum Überdrehen rückwärts schwingt. Beide Speichen werden auch statt im gewöhnlichen Armhange mit Abänderungen und Erschwerungen des Hanges gemacht; der eine Arm oder beide Arme werden gestreckt, wobei die Hände mit anfassen, Fig. 26, ein Arm im Hang, der andere im Knickstütz u. s. w. Die durch den Umschwung entstehende Reibung ist weniger schmerzhaft und der Umschwung sicherer, wenn die Arme das Reck fest umschließen. Aus solchem festen Armhange kann man sich zu einem schlaffen Armhang niedersenken; ein Wechsel beider entsteht durch Armwippen im Armhange rücklings, eine zur Befestigung des Hanges sehr nützliche Vorübung.

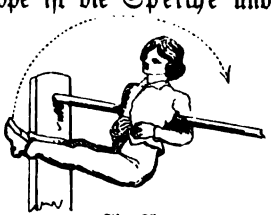


Fig. 25.

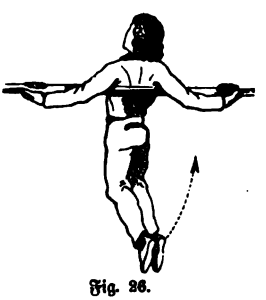


Fig. 26.

29. Bei der Speiche vorlings rückwärts (der „Speiche“ in engerem Sinne nach bisherigem Sprachgebrauch) geht der Turner in den Armhang vorlings über, beziehungsweise er legt die Unterarme auf das Reck auf und nimmt zugleich, zu größerer Sicherheit, Griff mit den Händen, Fig. 27. Aus diesem die Brust beengenden Hang erfolgt sodann durch Vorschwung der Beine und Drehen rückwärts der Umschwung. Erschwerende Griffe können auch, ähnlich wie bei Nr. 28, angeordnet werden.

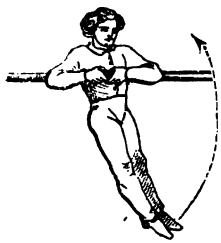


Fig. 27.

30. Die Speiche vorlings vorwärts wird so ausgeführt, daß aus dem Bauchliegen die Arme das Reck von unten her umarmen, und die Hände bei starker Kammbeugung das Reck umfassen, der Turner sich bis zum Armstand überhebt und nun von hier aus den Umschwung vorwärts beginnt. Erschwerende Griffe beschränkt!

31. Eine Speiche seitlings seitwärts ergiebt sich, wenn der Hang nur an einem Arm geschieht, wobei der freie Arm hochgehoben wird.

32. Ein schöner Übergang aus der Speiche rücklings vorwärts in die Felge rücklings vorwärts entsteht dadurch, wenn, während sich der Körper bei der Speiche augenblicks im Stütz über dem Recke befindet, die Arme ihre Fassung aufgeben und dafür mit den Händen Stütz genommen wird. Der Schwung der Speiche wird hierdurch nicht unterbrochen, und es versteht sich, daß nun auf dieselbe Weise aus Felg- wieder in den Speich-Umschwung übergegangen werden kann.

III. Kniehang-Übungen.

Wir betrachten in dieser Gruppe die Arten des reinen Kniehanges, denen in der angewandten Turnkunst einige Knie-Liegehang-Übungen als Einleitung voraus gehen müssen. Doch finden sich auch unter den Neulingen selten solche, denen es an der zum Kniehange notwendigen Beugekraft der betreffenden Ober- und Unterschenkel-Muskeln gebricht; weit öfter ist es der Fll, daß Anfänger die ungewohnte Lage dieses Sturzhanges ängstlich scheuen, oder sich dadurch einen ungewöhnlichen Blutandrang nach dem Kopfe zuziehen. Letzterer Umstand namentlich erfordert die besondere Rücksicht der Vorturner, die es außerdem an den leicht zu bemessenden Hilfen nicht fehlen lassen dürfen.

Fig. 28.

33. Seit-Kniehang und Quer-Kniehang sind schon für sich klar. Der erstere wird sowohl frei als auch mit Griffe der Hände an die Fußspitzen dargestellt (Fig. 28); der zweite so, daß im Querhang z. B. des linken

Kniees das rechte Knie an dem linken Schienbein eingehängt und dabei durch Anstemmen des Ristes wider die untere Seite des Reckes befestigt wird.

34. In dem Seit-Kniehang wird sodann gehangelt, wobei jedoch zum Behufe der Fortbewegung mehr gerutscht wird. Eine völlige Lösung des Hanges des einen Beines führt zum Kniehang mit einem Knie, wobei das andere Bein entweder über das Hangbein gelegt wird oder frei ausgestreckt ist.

35. Im Kniehang wird ferner geschwungen, als Vorübung dafür möge das Rumpfheben im Kniehang geübt werden. Wird beim Kniehang an einem Knie der Fußrist des übergelegten Beines unter die Reckstange gestemmt, so kann der Körper zur Wage erhoben werden.

36. Der Kniehang-Aufschwung geschieht vorwärts so, daß sich der Turner bei dem Vorschwunge im richtigen Augenblicke rasch vorbeugt, mit den Händen ristgriffs das Reck faßt und, wo nötig, durch stemmende Nachhülfe zum Seitsitz gelangt. Ganz zu demselben Seitsitz führt der Kniehang-Aufschwung rückwärts. Besonders zum letzterem ist ein starker Schwung nötig, weshalb mit möglichst hohem Schwung vorwärts begonnen werden muß. Der Kniehang-Aufschwung rückwärts kann auch statt zum Sitz mit einer Drehung zum Hand- oder Armhang, sowie zum Stütze vorlings erfolgen. Verständlich sind hiernach jene Kniehang-Aufschwünge an einem Knie, wobei übrigens der Hang nicht frei ist, sondern durch Überlegen des hangfreien Beines befestigt wird.

37. Kniehang-Abschwung, Fig. 29, sonst auch Steh-schwung genannt, erfolgt zunächst aus dem Seithange beider Kniee in dem Augenblick, wo der Leib im Rückschwunge zu mindestens wagerechter Lage gelangt ist, zum Stand. Hier, sowie überhaupt bei allem Kniehang-Schwingen, sind es keineswegs die Arme, welche den Schwung geben, sondern sie unterstützen nur das kräftige Beugen und Strecken des Oberkörpers. Eine schwierigere Übung ist der Kniehang-Abschwung an einem Knie, sowie derjenige aus dem Sitz. Zur Einübung des letzteren wird zuvor der Kniefall in der Weise geübt, daß der Turner sich im Seitsitz mit vorgestreckten Armen hockend möglichst vorneigt und so, dicht an dem Recke her, unter plötzlicher den Schwung brechender Streckung, rückwärts zum Kniehange herabfällt. Der Kniehang-Abschwung aus dem Sitz wird auch zum Armhang und Knickstütz rücklings, sowie mit 1/2 Drehung zum Handhang, Armhang und Stütze vorlings geübt (Kniehang-Umschwung). Passende Übungen werden dann angefügt. Eine schwierige Art des Kniehang-Abschwunges kommt in der Weise zur Ausführung, daß beim Vorschwunge die Kniee plötzlich gestreckt und von der Reckstange herabgezogen werden, so daß der Turner zum Stande vorlings gelangt. Sichere Hilfe ist bei allen Arten von Kniehang-Auf-, Ab- und Umschwüngen durchaus erforderlich.

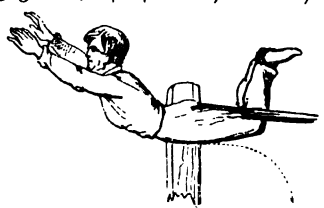


Fig. 29.

38. Der Kniehang-Absprung führt aus dem Seit-Kniehang, ohne allen merklichen Schwung, doch unter Anwendung eines geschickten Ruckes, am besten von einem hoch gestellten Reck aus, zum Stand unter dem Reck.

39. Der Kniehang-Umschwung, der aus dem Seitsitz beginnt, führt in seiner Fortsetzung zur Kniehangwelle. Aus dem Seit-Hocksitz, wie ihn Fig. 30 zeigt, erfolgt unter Streckung des ganzen Leibes, jedoch mit Beibehaltung möglichst scharfer Winkelung der Kniegelenke der Rückschwung bis wieder zum Sitz, worauf in derselben Weise fortgefahren werden kann. Geschieht auch an einem Knie hängend, mit Überlegen des anderen und zwar in dieser Form sowohl rück- als vorwärts, Fig. 31, während bei dem Hang an beiden Knieen der Umschwung vorwärts wegfällt. Anstatt sich mit dem Kniehang-Umschwung in den Sitz zu schwingen, kann dies auch, wie schon beim Kniehangauf- und Abschwunge zum Ausdrucke gebracht wurde, zum Armhang- und Knickstütz rücklings, sowie mit ½ Drehung zum Handhang, Armhang und Stütze vorlings geschehen.

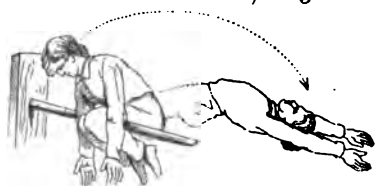


Fig. 30.

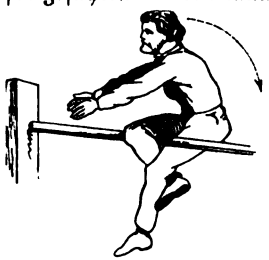


Fig. 31.

IV. Knie-Liegehang-Übungen.

Wir fassen unter dieser Überschrift alle Übungen zusammen, bei welchen, unter vorherrschender Hangthätigkeit der Kniee, die Hände zur Befestigung des Hanges mitwirken. Die verschiedenen Arten dieses Hanges werden dabei als Ausgangspunkte für die Gruppierung der zahlreichen hierher gehörigen Übungen dienen. Demnach zuerst:

Seitliegehang mit einem Knie, das Knie außen neben den Händen.

40. Dieser Seitliegehang, der in Fig. 32 mit Seitstrecken des freien Beines, welches aber völlig gestreckt sein soll, abgebildet ist, kommt mehr noch mit Vorheben des freien Beines, als Vorübung zum Wellaufschwung, zur Ausführung. Ist das freie Bein seitgespreizt, so kann es sowohl auf einer der beiden Seiten der Reckstange liegen, wie auch mit der Fußsohle unter dieselbe gestemmt sein. Die Arme haben entweder, unter Anwendung der verschiedenen Griffarten, Handhang oder (hier, sowohl

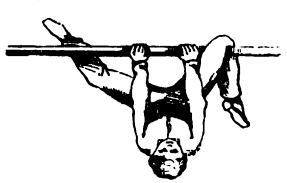


Fig. 32.

wie in der Folge Kniehang rechts angenommen) der linke Oberarm wird auf die Reckstange aufgelegt. Auch mit Griff nur einer Hand oder Hang mit einem Oberarm, sowie mit Kreuzen der Arme kommt dieser Seitliegehang zur Darstellung. Man gelangt zu diesem Liegehang: a) durch Aufschwingen aus dem Quer- oder dem Seitstand unter dem Reck; im ersteren Falle muß nach dem Auflegen des Kniees 1/4 Drehung erfolgen; b) durch Aufschwingen aus dem ruhigen Hang oder aus dem Schwingen im Hang. Daß in diesem Hange die verschiedensten Griff- und Hangwechsel vorgenommen und für das freie Bein besondere Beinbewegungen angeordnet werden können, bedarf nur der kurzen Erwähnung; die wichtigste Übung bleibt das Hin- und Herschwingen im Seitliegehang, welches, bei kräftigerem Schwung, sowohl vorwärts wie rückwärts zum Sitz auf der Reckstange führt und mit dem Namen Wellaufschwung bezeichnet wird.

41. Wellaufschwung vorwärts heißt der Übergang aus dem Seitliegehange zum Seitsitz auf einem Schenkel aus dem Rückschwingen. Am leichtesten ist der Aufschwung darstellbar, wenn bei Handhang rechts der linke Oberarm auf die Reckstange aufgelegt wird, Fig. 33. Besonders ist darauf zu achten, daß das schwunggebende Bein völlig gestreckt bleibt, denn nur dann ist ein Wellaufschwung ohne merkliche Mithilfe der Arme auszuführen. Ist der Wellaufschwung auf diese Weise erlernt, so folgt seine Einübung aus dem Handhange mit verschiedenen Griffen, aus dem Handhange mit gekreuzten Armen und später auch mit Griff nur einer Hand. Auch für den

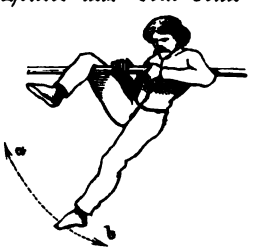


Fig. 33.

42. Wellaufschwung rückwärts kann derselbe Gang der Einübung innegehalten werden. Bei allen Wellaufschwüngen soll die Kniekehle fest an die Stange angelegt sein. Erfolgt beim Wellaufschwunge rückwärts kein Aufenthalt im Sitz, sondern senkt sich der Körper sofort wieder, unter Fortsetzung der Drehung um die Breitenaxe, zum Seitliegehang, so entsteht der

43. Wellumschwung rückwärts, der in der fortgesetzten Ausführung als Welle rückwärts bekannt ist. Die Welle wird erleichtert, wenn sie aus dem Sitze begonnen wird; die Hände haben für gewöhnlich Ristgriff.

Wellumschwung und Welle vorwärts ist die entgegengesetzte Drehung um die Breitenaxe, bei der die Hände das Reck kammgriffs (zwiegriffs, schwieriger ristgriffs) umfassen.

44. Große Mannigfaltigkeit kann den obigen Aufschwüngen dadurch gegeben werden, daß man geeignete Bein- und Drehbewegungen zuordnet.

Beispielsweise seien angeführt: a) Wellaufschwung vorwärts mit Überspreizen zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, wobei das Schwungbein entweder nach außen zum Sitz spreizt, Fig. 34 oder nach innen unter der gelüfteten rechten Hand hin. b) Desgleichen mit Durchhocken zwischen den Händen. c) Schwingen mit Wechsel des Kniehanges beim Vorschwingen und anschließenden Wellaufschwung. d) Wellaufschwung mit 1/4 Drehung zum Reitsitz (Hände zwiegriffs). e) Wellaufschwung mit 1/2 Drehung zum Seitsitz auf dem linken Schenkel. f) Wellaufschwungwechsel.

Fig. 34.

Schwierigere Wellaufschwünge und Umschwünge vor- und rückwärts entstehen, wenn das rechte Bein links neben den Händen Hang nimmt (Fig. 35) und das linke den Schwung zu geben hat. Auch mit diesem Aufschwung sind Spreizübungen sowie Aufschwungwechsel zu verbinden.

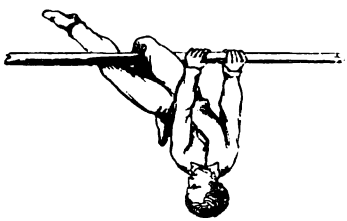


Fig. 35.

Seitliegehang mit einem Knie, das Knie zwischen den Händen (Fig. 36).

45. Dieser Hang erscheint als der zu allen Auf- und Umschwüngen geschickteste und wird deshalb vorzugsweise benützt. Man gelangt zu diesem Hang, indem man entweder das Knie zuerst außerhalb der Hände auflegt und dann mit der einen Hand über dasselbe fortgreift oder, was kürzer und schöner ist, man nimmt sofort Ristgriff mit beiden Händen und hockt 1/4 rückwärts drehend, mit dem rechten Beine zum Kniehange zwischen den Händen unter dem Recke durch. Hierauf versucht sich der Anfänger zuerst im Hangeln in diesem Liegehang. Durch die nun folgende Übung allmählich gesteigerten Schwingens, wobei während des Rückschwunges die Hände gelüftet (Klapp derselben dabei) werden können, erhält sodann der Turner bald die nötige Sicherheit zum

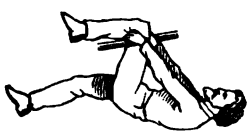


Fig. 36.

46. Wellaufschwung und zur Welle vor- und rückwärts. Der Vorturner wird bald bemerken, daß dem Anfänger hier, sowie überhaupt, Umschwünge und Wellen aus dem Sitze besser als aus dem Hange gelingen. Er hat dies gehörig zu beachten, zugleich aber darauf zu sehen, daß von Neulingen die Wellen vorwärts stets nur kammgriffs und rückwärts nur ristgriffs gemacht werden. Nur geübteren Turnern dürfen andere Griffe gestattet werden.

47. Auch diese Hangart gestattet im Auf- und Umschwingen Abänderungen und Erschwerungen. Zunächst sei erwähnt, daß hier, sowie bei dem Aufschwingen überhaupt, die Forderung gestellt werden kann, daß solches mit nur einmaligem Schwunge des Schwungbeines erfolge, wodurch die Darstellung an Wohlgefälligkeit sehr gewinnt. Sodann kann beim Aufschwung (Kopf voran) das Schwungbein teils über das Reck spreizen oder zwischen den Armen zum Sitze durchhocken. Auch kann nach geschehenem Aufschwung aus dem Sitz auf dem rechten Schenkel zum Sitz auf dem linken Schenkel, unter Wechsel des Griffes der Hände, gedreht, und nun sofort ein neuer Umschwung begonnen werden u. s. f. Diese Andeutungen mögen, nach den näheren Angaben im vorhergehenden Abschnitt, als Beispiele zu weiterer Anregung genügen.

Seit-Liegehang mit einem Kniee mit Fassen der Kniescheibe.

48. Insofern dieser Hang unmittelbar am Recke nur vermöge des Kniegelenkes stattfindet, weshalb auch die daraus erfolgenden Wellen u. s. w. „Kniewellen" in engerem Sinne benannt werden, könnte man ihn wohl auch zu der Gruppe der reinen Kniehang-Übungen zählen. Da jedoch stets die Hände durch Griff auf die Kniescheibe, wie es die Fig. 37 bei Nr. 49 zeigt, den Hang mit vermitteln und befestigen helfen, so reihen wir diese Übungsform den Knie-Liegehängen an, mit welchen sie ohnehin nahe verwandt ist. Der Kniehang, wie er soeben beschrieben, und das Schwingen dabei ist weniger gefährlich als schmerzhaft, besonders wenn mit den umgreifenden Armen kein fester Schluß genommen wird.

49. Kniewelle und Kniewell-Aufschwung vor und rückwärts, Fig. 37, bedürfen keiner besonderen Erklärung, da sie nur eine Fortsetzung der obigen Schwungbewegung sind. Dagegen mag noch eine Kniewelle bei gemischtem Griff der Hände erwähnt werden, wobei die eine Hand den Griff auf der Kniescheibe beihält, die andere aber das Reck faßt.

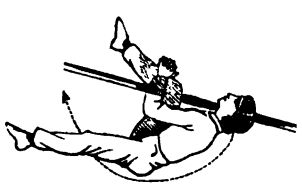


Fig. 37.

Seit-Liegehang mit beiden Knieen mit Fassen der Kniescheiben.

50. Diese Gruppe folgt aus der vorigen einfach dadurch, daß nun beide Kniee hängen uud (wenigstens in der Regel) beide Kniescheiben gefaßt werden. Man nennt den hieraus entstehenden Hang den Hang zur Burzelwelle und die aus ihm durch Schwung erfolgenden Wellen, die gar nicht leicht sind und am besten aus dem Sitz und zwar vorwärts gelingen: Burzelwellen (Fig. 38).

Fig. 38.

Noch ungünstiger sind die Burzelwell-Aufschwünge. Auch übt man diese Wellen mit Fassen nur einen Kniees.

Seit-Liegehang mit beiden Knieen, die Hände am Reck.

51. Hierbei erfolgt der Griff der Hände in verschiedener Weise als Griff außen (je eine Hand rechts, eine links, die Kniee zwischen den Händen, oder beide Hände auf gleicher Seite, die Kniee neben den Händen), wobei die Beine geschlossen sind; oder als Griff innen, wobei die Beine getrennt sind. Diesem entsprechend ergeben sich folgende Hangarten und Bezeichnungen derselben: a) der Seitliegehang, die Kniee zwischen den Händen, Fig. 39, b) der Seitliegehang, Kniee außerhalb der Hände, c) der Seitliegehang, beide Hände auf einer Seite der Kniee, d) der Seitliegehang, eine Hand zwischen den Knieen, eine außerhalb derselben. Alle diese Hangarten werden, durch einfachen Griffwechsel der Hände, nacheinander schon dem Anfänger zur Übnng vorgeführt; auch kann dies teilweise durch Ortsveränderung der Beine als eigentlicher Knie-Liegehangwechsel geschehen, z. B. mit Schlußgriff der Hände zwischen den Knieen aus dem Seitliegehange rechts zum Seitliegehange links zur Seite der Hände, dann rechts zur Seite der Hände, und schließlich wieder in den anfänglichen Seitliegehang zurück, woraus dann mit Griff der Hände je rechts und links außen der Seit-Liegehang, Kniee zwischen den Händen, und aus diesem durch Senken rückwärts oder mit Durchhocken der Stand erfolgt. Auch kann mit griff-festen Händen durch Rumpfdrehen mit dem Hang der Kniee auch diesseits der Stange zum Hange jenseits derselben gewechselt werden.

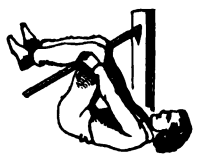


Fig. 39.

52. Ein Schwung aus diesen Hangarten führt zu gewöhnlichem Seitsitz auf beiden Schenkeln auf das das Reck, daher Sitzwellaufschwung, und hieraus weiter folgend, Fig. 40, Sitzwelle; beide rück- wie vorwärts zu üben: ersterer ziemlich schwierig, letztere leichter aus dem Sitz. Aus dem Sitze mögen sowohl Sitzwellabschwünge vorwärts wie rückwärts geübt werden; die ersteren führen zu den verschiedenen Arten des Liegehanges, während die letzteren zum Stand auf dem Boden erfolgen. Auch Sitzwellabschwünge mit Drehungen um die Längenaxe zum Stand, sowie zum Seithang oder Seitstütze kommen zur Darstellung.

Fig. 40.

53. Als besondere Formen dieser Übungen erscheinen die Sitzwelle und der Sitzaufschwung, wobei die Hände innen zwischen den Knieen Griff nehmen. Hier, wie bei der gewöhnlichen Sitzwelle, muß der Schwung mit wohl gestrecktem Oberkörper erfolgen, und da er bei Anfängern gewöhnlich nicht sofort bis wieder in den Sitz führt — gute Hilfe bereit sein.

54. Nicht leicht hat man bei irgend einer Welle mehr Veränderungen durch Griffe u. s. w. versucht und geübt, als bei der Sitzwelle. Einige zur Probe: Sitzwellen mit Wechsel des Griffes; der Wechsel erfolgt rasch im Augenblicke des Sitzes mit dem Beginne des neuen Umschwungs. Sitzwellen mit Griff nur einer Hand; dieselben sind als gute Vorübung zur freien Kniehangwelle zu beachten; der Griff erfolgt zuerst zwischen, dann neben den Knieen. Sitzwellen mit gestreckten Beinen in Vorhebhalte. Erhebt sich der Turner aus dem Sitze zum Seitschwebestütz und legt er mit Knieheben die Ferse gegen die Reckstange, so kann er auch aus dieser Haltung einen Umschwung ausführen, der unter dem Namen „Fersenwelle" bekannt ist. Dabei können sowohl beide Beine mit den Ferse gegen die Stange anliegen, oder es liegt nur ein Bein an, während das andere vorgehoben wird. Alle diese Übungen, die Turnsinner und Turnkünstler noch immer vermehren, sind selbstverständlich nur für fertige Turner.

Quer-Liegehang.

55. Sofern wir es hier nur mit dem Quer-Liegehange zu thun haben, an welchem, außer den Händen und Armen, nur die Kniegelenke teilnehmen, Fig. 41, beschränkt sich dessen Übung darauf, daß man aus dem Querstande mit Speichgriff (Erschwerung der Griffe nicht ausgeschlossen) beide Kniee oder nur das eine auf eine der beiden Stangenseiten zum Hang aufschwingt. Statt des Griffes mit einer Hand oder mit beiden Händen, kann auch Hang am Unterarm erfolgen und die verschiedensten Griff-, Hang- und Liegehangwechsel, sowie Drehungen aus dem Querliegehange zum Seitliegehang, bieten reichen Übungsstoff. Eine beliebte Übung ist z. B. der schwunghafte Wechsel vom Querliegehang am rechten Kniegelenk und rechten Unterarm zum Querliegehang am linken Kniegelenk und linken Unterarm. Fig. 42.

Fig. 41.

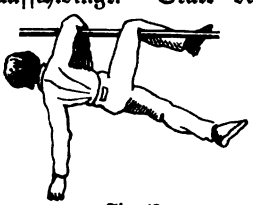


Fig. 42.

Wir reihen zum Schluß der Übungsgruppe der Knie-Liegehang-Übungen noch einige

Knie-Liegehang-Übungen Zweier

an, deren Darstellung in der Oberstufe versucht werden möge. Die beiden Turner sind mit A und B bezeichnet.

56. A Seit-Liegehang, Kniee zwischen den Händen; B Kniehang, Handhang oder Handstütz an, beziehungsweise auf A's Unterbeinen.

57. A Seit-Liegehang, Kniee zwischen den Händen; B mit Erfassen der Reckstange Grätschsitz auf dem Reck und A's Beinen, Schaukeln beider.

58. A Seit-Liegehang kammgriffs, Kniee zwischen den Händen; B sogen. Grätschsitz wie bei Nr. 57, Hände ristgriffs; A macht nun vorwärts und B rückwärts (der Leichtere) die Schaukel-Sitzwelle.

59. A und B, im Kniehang mit einem Bein oder beiden Beinen, fassen gegenseitig die Füße und schaukeln.

60. A Kniehang an beiden Knieen, B Hang- und Liegehang-Übungen an den Händen des A.

V. Rist- und Fersenhang- und Liegehang-Übungen.

61. Der freie, reine Risthang, der unter dem Namen „Zehenhang" bekannt ist, wird mit grätschenden Beinen in erleichterter, mit geschlossenen in erschwerter Weise dargestellt. Selten mag wohl der Risthang mit einem Beine gelingen. Anfänger dürfen nur am kopfhohen Reck üben, um sich im Falle des Mislingens mit den Händen auf den Boden stützen zu können. Nur wer es, wie bei Fig. 43 angedeutet, mit Sicherheit vermag, durch Vorbeugen (wenn auch mit vorherigem Griff an den eigenen Waden gleichsam hinaufhangelnd) in den Handhang und auf diese Weise aus dem Risthange zum Stande zu gelangen, darf ohne Hilfe am hohen Reck den Risthang wagen.

Fig. 43.

62. Der Fersenhang findet unter ähnlichen Bedingungen und Vorsichtsmaßregeln statt wie der Risthang; nur kann er außerdem noch als Quer-Fersenhang dargestellt werden. Es wird in beiden Fällen leichtes Kniebeugen dazu erforderlich, weil bei gestrecktem Hange der Beine das Fußgelenk vom Recke leicht abrutschen würde.

63. Weit leichter als der freie Risthang erscheint der Rist-Liegehang, den wir zunächst als Seit-Liegehang an den Händen und Fußristen auffassen wollen. Der Anfänger gelangt in den Hang, indem er im Seitstande vorlings das schulterhohe Reck ergreift (am besten ristgriffs), sich mit den Beinen von dem Boden abstößt und rückwärts drehend beide Riste zur Anlage an das Reck zwischen den Händen aufschwingt. Setzt er die Drehung unter Biegung des Kreuzes noch etwas weiter fort, ohne jedoch die Fassung mit dem Rist und den Händen am Reck aufzugeben, so gelingt es ihm leicht, sich unter dem Reck durchzudrücken und auf diese Weise das

64. Nest darzustellen, einen Seit-Liegehang rücklings, Fig. 44. Der Bauch des Turners ist in diesem Hange dem Boden zugekehrt und ziemlich angespannt, weshalb es bei Neulingen zur Verhütung etwaiger Bruchschäden hier wie bei den folgenden Schwimmhängen an Unterstützung und Hilfe nicht fehlen darf. So wie nun in der Grundform des Nestes die beiden Hände und beide Riste den Hang bewirken, so geschieht dieser in abgeleiteten schwierigeren Formen

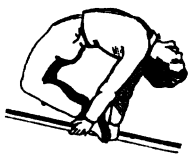


Fig. 44.

a) mit 2 Händen und 1 Fuß, b) mit 2 Füßen und 1 Hand, mit 1 Hand und 1 Fuß, auch wird das Nest in der Weise ausgeführt, daß die Beine erst zwischen den Händen durchhocken und dann die Fußriste außerhalb der Hände an die Stange angelegt werden. Auch der sogenannte Knoten ist ein Seitliegehang wobei die gekrümmten geöffneten Beine von außen die Arme umschlingen und zwischen diesen durch mit den Fußristen an das Reck angelegt werden. Im gewöhnlichen Rist-Liegehange können sich sowohl die Fußriste, bei gebeugten oder gestreckten Beinen, zwischen den Händen, wie mit Seitgrätschen auf beiden Seiten der Hände (Fig. 43) befinden; ebenso kann auch ein Bein zwischen den Händen, das andere außerhalb der Hände oder beide Beine auf einer Seite der Hände Risthang nehmen.

65. Ristwellabschwünge. Entsprechend den verschiedenen Beinhaltungen beim Rist-Liegehang, soll bei den Ristwellabschwüngen durch Rumpfheben aus dem Stütz ein Anlegen der Fußriste gegen die Reckstange und aus diesem ein Abschwung vorwärts zum Liegehang oder zum Hang, bezw. zum Stand erfolgen. Turner mit beweglichem Kreuz führen auch einen Ristwellabschwung mit hockenden Beinen zum Nest aus. Statt der Fußriste können bei dem Abschwüngen aus dem Stütz auch die Kniee an die Stange angelegt oder die Fußsohlen auf die Stange aufgestellt werden und man spricht in diesen Fällen von Kniewell- bezw. Sohlenwellabschwüngen.

66. Durch öftere Übung der Ristwell-Abschwünge wird man es bei geschickter, schwunghafter Ausführung derselben dahin bringen, ohne Verlust des Risthanges, bezw. Stützes vollständig umzuschwingen, das heißt Rist-Wellen darzustellen. Eine Übergangsübung hierzu bildet die recht gefällige, gemischte Knie-Ristwelle, wobei das eine Bein mit dem Knie, das andere mit dem Fußgelenke anfaßt. Sodann folgt die Ristwelle bei gegrätschten Beinen, Fig. 45, oder mit Spreizen eines Beines, während das andere herabhängt oder zwischen den Händen auf die Reckstange kniet und ebenso Ristwelle bei geschlossenen Beinen, die gebeugt oder gestreckt sein können und mit den Fußristen zwischen den Händen oder außerhalb derselben an die Stange angelegt werden. Verschiedene der bezeichneten Umschwünge können sowohl vorwärts

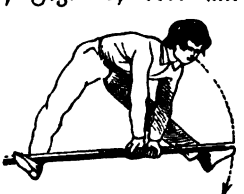


Fig. 45.

wie rückwärts ausgeführt werden und auch im Sohlenstande kommen Umschwünge vor- und rückwärts als Sohlenstandwellen zur Darstellung.

67. Der Quer-Liegehang an den Händen und Fußristen ist, sofern er vorlings zum Reck mit Speichgriff der Hände und Rist- (oder Fersen-) Hang der Füße erfolgt, nur für Anfängerriegen von Bedeutung. Dreht sich jedoch der Turner aus dieser Lage, mit den Händen und Füßen der Drehung mit Griffwechseln folgend, in den Quer-Liegehang rücklings, Fig. 46, so entsteht die unter dem Namen Schwimmhang bekannte Übungsform, wobei die Hände entweder vor- (wie in dem abgebildeten Fall) oder rücklings das Reck ergreifen können. Während der Drehung in den Schwimmhang ist gute Aufsicht nötig; plötzliches Loslassen der Füße während desselben ist gefährlich. Man verläßt das Reck daher am besten, indem man sich in den Quer-Liegehang vorlings zurückdreht und aus diesem niederspringt.

Fig. 46.

68. Aus dem Schwimmhang in engerem Sinne, wie er oben beschrieben, ist eine Welle nicht ausführbar; wohl gelingt aber die Schwimmhangwelle, Fig. 47, wenn man im Knickstütze rechts und Hang mit gebeugten linken Arm mit dem linken Rist fest einhängend, mit dem rechten Beine den Schwung giebt und dadurch zur Welle schräg vorwärts oder rückwärts umdreht. Auch in den Stütz und Sitz kann man vermöge dieses Aufschwunges, der zur Not auch mit einer Hand gelingt, gelangen. Zum Schluß sei noch auf die unter dem Namen

Fig. 47.

69. Schraubenwellen bekannten Übungen hingewiesen, bei denen der Turner z. B. aus dem Seitsitz auf dem linken Schenkel mit Seitspreizen des rechten Beines zum Anristen einen Umschwung vor- oder rückwärts mit Griff nur der linken Hand ausführt. Beim Umschwung vorwärts muß die rechte Hand natürlich kammgriffs, beim Umschwunge rückwärts ristgriffs die Stange fassen. Schraubenumschwünge und Schraubenwellen kommen auch in der Weise zur Ausführung, daß z. B. aus dem Seitstütze vorlings, linke Hand kamm-, rechte Hand ristgriffs, mit 1/4 Drehung links das rechte Knie oder beide Kniee rechts von den Händen eingehängt werden und, im ersteren Falle mit Spreizen des linken Beines nach innen hinter dem rechten vorüber, der Umschwung stattfindet.

VI. Mühlen.

70. Die Abbildung, Fig. 48, zeigt die Grundform dieser Übungsgruppe, die Mühle seitwärts, und zwar rechts in ihrem Beginnen aus dem Reitsitz. Der Turner, im Reitsitz und mit Speichgriff vorlings, entweder mit beiden Händen oder nur mit der linken Hand, hebt das rechte Bein und den rechten Arm zum Schwung auf und überläßt sich alsdann gestreckt (das bei Anfängern fast unvermeidliche Vorneigen bricht den Schwung) seitwärts rechts fallend und gleichzeitig das rechte Bein dem linken anschließend und mit der linken Hand das Reck umgreifend, der durch alles dieses erzeugten Schwungkraft, die ihn bis wieder zum Reitsitz führt. Schwieriger ist es, diese, so wie alle Mühlen aus dem Querabhange vermöge eines Mühl-Aufschwunges darzustellen. Denkt man sich die Abbildung daneben umgekehrt, jedoch mit fest geschlossenen Beinen und Griff beider Hände, so hat man die Ausgangsstellung dazu. Die Beine beginnen alsdann den Schwung, während die Arme durch kräftigen Zug den Turner in sicherem Spaltschluß erhalten; jedes Vorneigen des Körpers gegen das Reck stört auch hier den so notwendigen Schwung.

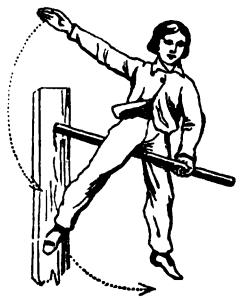


Fig. 48.

Erschwert werden die Mühlen seitwärts wenn eine Hand vor, die andere hinter dem Leibe Griff nimmt oder beide Hände oder nur eine Hand hinter dem Leibe die Reckstange erfassen.

71. Die Mühle aus dem Seitspaltsitz erfolgt vorwärts kammgriffs und rückwärts ristgriffs und zwar vorwärts, Fig. 49, unter Vorspreizen und schwunghaftem Schließen des vorderen, und rückwärts unter Rückspreizen und schwunghaftem Schließen des hinteren Beines bei ganz gestrecktem Oberleib. Auch hier erscheint der Aufschwung aus dem Seit-Abhange schwieriger als die Mühle selbst. Eine gefällige Übung ist der Mühlaufschwung vorwärts (und rückwärts) aus dem Stand und noch besser aus dem Schwingen im Hang mit Durchhocken. Dazu Seithang ristgriffs, Vorschwung der geschlossenen Beine; beim Rückschwunge geht das rechte Bein unter dem Reck durch und faßt Schluß zum Mühlaufschwung.

Fig. 49.

72. Während unter Nr. 70 Erschwerungen durch Veränderungen der Griffe angedeutet wurden, soll hier für fertige Turner bemerkt werden, daß statt Seitsitz auch Seitschwebestütz genommen und hieraus

mit Vor- und Rückspreizen (Quer-Grätschen) der Beine ohne Berührung des Reckes mit den Beinen eine freie Mühle rückwärts dargestellt werden kann.

73. Minder schwierig, aber qualvoller, ist die Ristmühle vor- und rückwärts. Dazu wird in dem Seitspaltsitz das rechte Bein gekrümmt und mit dem Rist um den rechten Arm herum zurück über das Reck gelegt.

VII. Abhang-Übungen.

Wenn für diejenigen Arten des Hanges, wobei der Körper in umgekehrter Lage mit den Händen an irgend einem Geräte hängt, die Benennung „Abhang" angenommen worden ist, so geschah dies, weil sie in der That gegen den sonst für jene Hangarten gebräuchlichen Ausdruck „Schwebehang" als eine Verbesserung erscheint. Die folgende Abbildung stellt in Fig. 50 den Seit-Abhang (sonst Seit-Schwebehang)

Fig. 50.

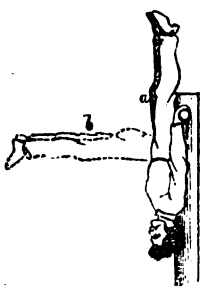


Fig. 51.

Fig. 52.

vorlings, in Fig. 51 den Seit-Abhang rücklings in Verbindung mit Beinvorhebhalte und in Fig. 52 den Quer-Abhang (sonst Quer-Schwebehang) dar.

74. Durch Absprung von dem Boden oder aus dem Hang erhebt sich der Turner zunächst in den Seit-Abhang vorlings mit geschlossenen Beinen, Fig. 50, der nicht gerade zu den leichteren Übungen gehört, wenn er, wie es sein muß, mit gestreckten, auf dem Reck nicht aufliegenden, es höchstens berührenden Beinen geschieht. Anfängern gestattet man daher als Übergang eine Beugung des Hüftgelenkes und der Kniegelenke, woraus dann die mangelhafteren Formen der Abhänge in Beinspreiz- und Hockhaltung (letztere halber Weg zum Durchschwung Nr. 75) entstehen. Desto ansprechender ist der Seit-Abhang mit quer grätschenden Beinen, das eine zwischen

den im Riſtgriff haltenden Händen vor, das andere hinter dem Reck. Es erfolgt in dieſen verſchiedenen Hangarten alsdann Hangeln, auch Hangzucken.

75. Das Durchhocken (ſonſt auch Durchſchwung und Durchzug) führt den Turner zunächſt aus dem Seitſtand oder dem Seithange vorlings auch (rücklings) in Hockhaltung durch ganzes Drehen, durch den Abhang mit hockenden Beinen, Fig. 53, in den Hang rücklings und aus dieſem durch Zurückdrehen wieder in den Stand oder Hang vorlings zurück. Eine ganze Drehung im Hange rücklings durch Loslaſſen einer Hand führt wieder zum Seithange vorlings. Mit Drehung in den Schultergelenken gelingt auch ein Durchhocken rückwärts kammgriffs und ein Durchhocken vorwärts ellengriffs zur Ausgangsſtellung. Schwieriger iſt das Durchhocken aus dem Oberſtand und Hang, welches zum Hange rücklings ſchlanken Turnern noch am beſten gelingt. In gleicher Folge der Bewegungen wie bei dem Durchhocken grätſcht man aber auch unter Löſung des Griffes, ſobald $^3/_4$-Drehung um die Breitenaxe ſtattgefunden hat, zum Stand, Fig. 54, wobei der Übende an der Bruſt unterſtützt werden muß.

Fig. 53.

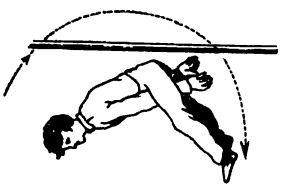


Fig. 54.

76. Wird nach bewirktem Durchhocken der Körper aufwärts geſtreckt, wobei der Rücken höchſtens zu leiſer Berührung des Reckes kommt, ſo iſt dies der Seit-Abhang rücklings, Fig. 51; auch in dieſem Hange findet Hangeln und Hangzucken ſeine Anwendung, ſowie darin, ohne ſeine Eigentümlichkeiteit aufzuheben, auch Beinthätigkeiten ausgeführt werden können.

77. Der Quer-Abhang, Fig. 52, iſt mit Beinthätigkeiten eine Übung von reicher Verwertbarkeit; Drehen mit feſtem Griff als Hin- und Herdrehen, und mit Griffwechſel zum Umdrehen (ein Bratenwender im Abhang), ſowie Hangeln ſind Übungsformen, die zu gelegentlicher Darſtellung kommen mögen.

VIII. Hang-Wagen.

Hierunter verſteht man die Lagen des Körpers, in denen er ſich, in irgend einem reinen Hang, zum Recke wagerecht verhält, zum Unterſchiede von den Liegehängen, bei welchen die Lage des Körpers zwar auch eine wagerechte, der Hang dabei aber ein gemiſchter iſt.

78. Wir betrachten zunächst die Wagen im Seit-Handhange rücklings, Fig. 55, und vorlings, Fig. 56. Es erfolgen dieselben

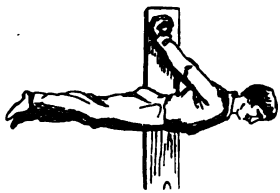


Fig. 55.

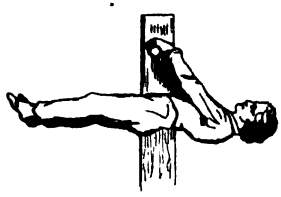


Fig. 56.

in leichterer Darstellungsweise aus dem entsprechenden Seit-Abhange rücklings und vorlings; aber auch aus dem Hange rücklings (bei der Wage rücklings) und aus dem gewöhnlichen Seithange vorlings (bei der Wage vorlings) durch das früher sog. Anschweben. Ebenso auch durch Senken aus dem Seitstütze vorlings und rücklings. Daß ganz in ähnlicher Weise Wagen aus dem Quer-Abhang oder dem Querhange vorlings und rücklings erfolgen, ist selbstverständlich. Die hierher gehörige Wage vorlings im Quer-Handhange zeigt Fig. 57.

Fig. 57.

79. Die Wage rücklings wird auch im Knickstütz und im Unterarmhange geübt.. Durch 1/4 Drehung um die Längenaxe aus der Wage vorlings oder rücklings oder durch Seitwärtssenken aus dem Abhange vorlings und rücklings kommt man zur Fahne, in der auch eine Hand den Griff aufgeben kann. Man versuche auch eine Wage seitlings (bezw. eine Fahne) mit Auflegen des Armes auf das Reck.

80. Die Wage an einem Kniee geschieht teils quer zu dem Reck ganz frei, teils längs zu demselben, erleichtert dadurch, daß das hangfreie Bein, wie es Fig. 58 zeigt, mit der Fußspitze von unten gegen das Reck anstemmt.

Fig. 58.

Die Darstellung der Wagen kann erleichtert werden, wenn durch Knieheben, Fersenheben, Grätschen oder Vorspreizen der Längen-Durchmesser des Übenden verkürzt wird. Der Vorturner wird nicht versäumen, diesen Umstand zur Anordnung geeigneter Übergänge bei der Einübung von Wagen mit Anfängern zu benützen. Aber auch umgekehrt finden Erschwerungen statt durch Hangeln und Hangzucken, Armwippen, Drehen, Übergang aus einer Form der Wage in die andere (z. B. aus der Wage im Seithange vorlings durch Durchschwung in die Wage im Seithange rücklings und umgekehrt u. s. w.

IX. Stemm- und Schwebeübungen, Stütz-Wagen.

Wenn auch das Reck vorzugsweise zur Darstellung von Hangübungen geeignet ist, so bietet es doch der Ausübung von Stemm-Thätigkeit gleichfalls ein weites Feld in den mannigfachen Übungen des Stützens, Stützelns und Schwebens, die wir jetzt betrachten wollen.

81. Sprung zum Stütze vorlings auf das brusthoch gestellte Reck und Überrutschen kamm-, rist- und zwiegriffs mit Vorbeugen und Auflegen des Leibes im Liegen (Liegestütz), mag für ganz unbeholfene Anfänger diese Übungsgruppe eröffnen. Diesem schließt sich das ebenwohl noch der Unterstufe angehörige Stützeln bei gestreckter Haltung im Stütze vorlings an, während das Stützhüpfen schon größere Schwierigkeiten bereitet.

82. Weiter wird durch Griffwechsel mit einer Hand nach der anderen im Stütze vorlings die Drehung zum Stütze rücklings, zum Quersitz auf einem Schenkel oder zum Seitsitz auf beiden Schenkeln eingeleitet, wobei die Drehung selbst an Ort zwischen den Händen oder neben den Händen geordnet werden kann. Damit ist der Neuling in die Lage geraten,

Fig. 59.

83. zunächst das Überrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln, und — sofern er ein Bein über das Reck schwingt — die einfachste Art des Sitzwechsels und das Überrutschen im Reitsitz, Fig. 59, und im Seitsitz auf einem Schenkel, Fig. 60 zu üben.

Fig. 60.

84. Der Stütz rücklings, schon durch Nr. 83 eingeleitet, führt zunächst zum Stützeln und unter entsprechenden Griffwechseln und Drehungen zum Dreh- und Walz-Stützeln.

85. Sowohl aus dem Arm-Streckstütz vor- wie rücklings findet durch wechselndes Senkbeugen und Stemmstrecken der Arme Armwippen statt, vorlings gewöhnlich in langsamer Bewegung bis zu völligem Anmunden; rücklings gewöhnlich in mehr schwunghafter Bewegung bis zum Anschultern rücklings; letzteres zeigt Fig. 61.

Fig. 61.

86. Im Knickstütz vor- und rücklings wird gestützelt (und gehüpft), wobei, wie bei Nr. 84, auch in sehr beliebter Weise gedreht wird. Während der Drehung wird der eine Arm griff-frei, wodurch sich für den anderen von selbst der Knickstütz mit einem Arm

ergiebt, in welchem nun wiederum das schwierige Hüpfen auf einem Arme dargestellt werden kann.

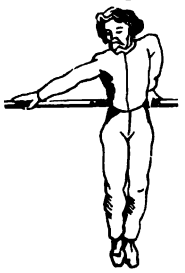


Fig. 62.

87. Griffwechsel im Knickstütz vor- und rücklings, mit einer Hand nach der anderen und mit beiden Händen zugleich, bedürfen keiner besonderen Erklärung.

88. Armabstrecken nennt man allgemein genommen die Übungen, bei denen in unverändertem Griffe der in entsprechendem Abstande von einander stützenden Hände im Wechsel je der eine Arm streckt und der andere beugt. Die bekannteste und ansprechendste Form dieses Armabstreckens erfolgt aus dem Knickstütze rücklings, Fig. 62; aber auch aus dem Knickstütz, sowie aus dem Streckstütze vorlings kann Armabstrecken geübt werden.

89. Hat bei Nr. 85 durch Drehen auf gleicher Seite des Reckes ein Knickstützwechsel stattgefunden, so wird ein solcher nunmehr auch von einer zur anderen Seite des Reckes, von a nach b in Fig. 63, so geübt, daß aus dem Knickstütz z. B. des rechten Armes die linke Hand unter 1/4-Drehung links rücklings dicht neben der rechten das Reck ergreift, worauf rechts Niederlassen aus dem Knickstütz in den Hang rücklings mit gebeugten Armen und links Aufstemmen zum Knickstütz erfolgt. Der Turner gelangt auf diese Weise durch fortgesetzte Drehung auf die Jenseite des Reckes, wo ihm dann frei steht, mit dem rechten, frei gewordenen Arme zum Kniestütze vorlings vorzugreifen oder einen neuen Knickstützwechsel durch den Knickstütz rücklings zu beginnen. Ganz in ähnlicher Weise übt man auch einen Knickstützwechsel durch den Hang vorlings mit gebeugten Armen. Es würde zu weit führen und gewagt sein, alle die Formen beschreiben zu wollen, deren sich geübte Turner zur Darstellung „neuer" Übungen auf dem hier vorliegenden Gebiete bedienen. Sogar eine Wage im Knickstütze des rechten bei gebeugtem linken Arme gelingt, und eine besonders würdige Aufgabe ist das Niederlassen aus dem Knickstütz mit einem Arm zum Hang und wieder Aufstemmen. Verlassen wir hier das Gebiet des reinen Stemmens, um diejenigen Übungen näher zu betrachten, bei welchen sich diesem ein Waghalten des auf schmalen Flächen stützenden Körpers zugesellt.

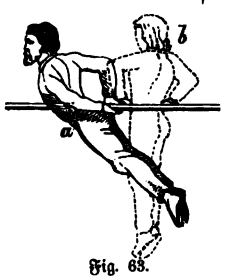


Fig. 63.

90. Seit-Schwebestütz. Im Seitstütze kann man durch Rumpfheben die Beine vom Reck so entfernen, daß der Körper frei über ihn schwebt; noch besser wird dieser Zweck erreicht durch Knieheben zu einem Schwebestütze mit Hockhalte, oder durch vorwärts Überspreizen eines Beines über das Reck zu einem Seit-Schwebestütz mit Quergrätschen. Schwieriger ist der durch

Übergrätschen der Beine entstehende Seit-Schwebestütz mit Seitgrätschen unserer Fig. 64 (Hände in Schlußgriff zwischen den Beinen), der Schwebestütz rücklings mit Bein-Vorhebhalte, Fig. 65, der Stütz auf nur einem Arm,

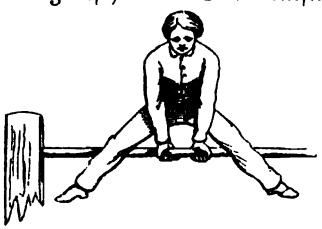


Fig. 64.

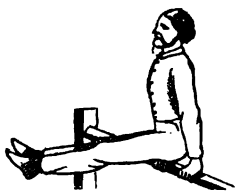


Fig. 65.

das Schwebestützeln und Hüpfen und endlich das Drehen im Schwebestütz. Letzteres führt von selbst zu dem

91. Quer-Schwebestütz, für welchen sich nun ganz ähnliche Übungsfälle wiederholen, wie solche soeben beschrieben wurden. Ein fortgesetztes Drehen in der Fig. 64 dargestellten Lage mit Überspreizen des nicht zu berührenden Recks durch die gehobenen Beine ergiebt den sogenannten Bratenwender.

92. Wagen im Stütz. Dreht sich der Turner aus dem Schwebestütz (vorlings und kammgriffs) mit Heben und nachfolgendem Strecken vorwärts zur wagerechten Lage über dem Reck, so ist die Wage hergestellt, wofür sich folgende Übungsfälle aufzählen lassen: a) es findet der Stütz auf beiden Ellenbogen statt, die gegen die Hüften angestemmt werden, b) nur auf einem, c) ohne Stütz auf den Ellenbogen als freie Wage, d) auf einem unterstützenden Ellenbogen mit griff-freiem anderen Arm als Wage auf einem Arm, Fig. 66, und endlich e) es wird auf einem Ellenbogen stützend durch Drehen in gleicher Richtung eine halbe oder ganze Drehung (Drehling) über das Reck hin, oder mit Hin- und Herdrehung ein Wechsel der Wage von einem auf den andern stützenden Ellenbogen dargestellt.

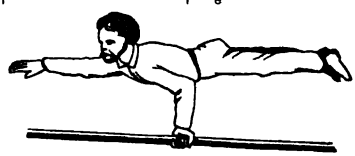


Fig. 66.

93. Sowie bisher bei Nr. 90—92 die Hände zur Herstellung des Schwebestützes dienten, so kann dies auch durch andere Leibesteile geschehen, insbesondere durch Knie, Bauch und Rücken. Das Knieen wird als einfaches Knieen auf beiden und einem Knie als Schwebeübung dargestellt, auf einem Knie mit Vorbeugen des Oberkörpers und Rückstrecken des stützfreien Beines als Wage im Knieen; auch Abschwünge, bei welchen im Kammgriff der Hände aus dem Knieen eines Kniees oder beider Kniee, Fig. 67, vorwärts zum Hang (Stande) abgeschwungen wird, dienen in der Turnkunst, teils als

Fig. 67.

sogenannte Mutübungen — dazu in verstärktem Maße noch die ganz ähnlichen Abschwünge aus dem Stütz von den Fußsohlen, diese auch rückwärts mit Ristgriff —, teils zur Abwechslung in der Art und Weise, das Reck nach vollendeter Übung zu verlassen.

94. Der Bauch bildet den Stützpunkt zu der Wage im Liegen vorlings, und der Rücken denjenigen zu der Wage im Liegen rücklings (Fig. 68). Der Turner verhält sich hierbei quer zum Reck und hat nicht zu vergessen, die Hände bereit zu halten, um sich bei Verlust des Gleichgewichtes vor gefährlichem Sturze zu bewahren. Einen Übergang zu diesen Wagen bilden Bauch- und Kreuzhang, letzterer vollkommener nur bei sehr biegsamen Menschen. Gewagt sind die Abschwünge aus diesen beiden Hang-, beziehungsweise Liegearten vor- und rückwärts (versteht sich ohne Griff der Hände) zum Niedersprung.

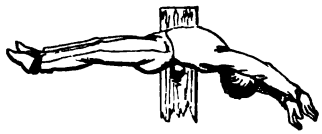


Fig. 68.

95. Das Liegen auf dem Recke längs, vorlings auf dem Bauch, mit und ohne Griff der Hände, ist eine ungefährliche Schwebeübung; rücklings schon schwieriger und dies noch mehr, wenn mit Griff der Hände hinter dem Kopf rückwärts übergeburzelt wird zum Reitsitz oder Stand neben das Reck. Sogar Wellen aus dem Liegen sind schon versucht worden.

96. Von dem Schwebestütz auf dem Reck gehen wir über zu dem Schwebestand auf demselben. Zunächst dient das Reck zum gewöhnlichen Stand auf den Füßen als verkleinerter Schwebebaum. Aus dem Seitstütze vorlings gelangt man durch Abhurten und Aufhocken der Beine in den Seitstand und aus diesem in den weniger schwierigen, dienlicheren Querstand, Gang u. s. w. Es kann die Absicht nicht sein, hier einzeln aufzuzählen, was an Übungen vom Schwebebaum auf das Reck übertragen werden möchte; nur aufmerksam soll gemacht werden, wie auch nach dieser Seite hin das Reck ein brauchbares Gerät und geeignet ist, in Vereinen mit beschränkteren Mitteln, die Anschaffung größerer, kostbarerer Geräte zu ersparen.

97. Schulterstehen wird aus dem Reitsitze derart geübt, daß das eine Bein rückwärts zum Knieen aufgelegt wird, während mit Speichgriffe der Hände der Turner zum Stand auf der einen Schulter gelangt. Handstehen mit gebeugten oder gestreckten Armen erfolgt teils schwunglos durch Überheben aus dem Seitstütz, teils mit Schwung, nach vorangehendem Abhurten. Armbeugen zum Anmunden an das Reck, Handgehen u. s. w. nur für ganz fertige Turnkünstler.

98. Der Querliegestütz vorlings bildet eine weniger schwierige Form der Schwebeübungen auf dem Reck. Er erfolgt a) auf

2 Händen und 2 Füßen, b) auf 2 Händen und 1 Fuß, c) auf 1 Hand und 1 Fuß, d) auf einer Hand und 2 Füßen, e) mit Anmunden durch Armwippen. Auch ist ein Umschwung in diesem Liegestütz als gangbare Übungsform für fortgeschrittene Turner zu gebrauchen.

X. Reck-Springübungen.

Das Reck wird in dieser Übungsgruppe hauptsächlich zu Darstellungen vieler Übungen benützt, die bereits in dem Abschnitt „c) Pferdspringen" ihre Erklärung gefunden haben. Ich darf mich daher auf die Hervorhebung der Eigentümlichkeit des Reck-Springens im allgemeinen und einzelner am Pferd überhaupt nicht darstellbarer Übungen beschränken. Vorher aber sei einer Übung gedacht, die freilich nur beziehungsweise als „Reck-Springübung" aufzufassen ist. Das ist:

99. Der Unterschwung, der zuerst als besonderer Abschwung vorwärts aus dem Seitstand am brusthoch gestellten Reck, später über eine mit dem Recke gleichlaufende und allmählich höher oder weiter ab zustellende Springschnur geübt wird, gehört, namentlich wenn er statt aus dem Stand aus dem Seitstütze zur Darstellung kommt, zu einem der beliebtesten Absprünge vom Reck. Über die Art seiner Ausführung verweisen wir auf die nebenstehende Abbildung 69, machen aber noch besonders darauf aufmerksam, daß die Schnur auf verschiedenen Seiten der beiden Springpfeiler aufgelegt sein soll, um ein Umreißen der Ständer zu verhüten, wenn ängstliche Turner den Griff, statt ihn beim Überschwingen der Schnur aufzugeben, beibehalten und im Rückschwunge der Beine die Schnur herabziehen. Der Unterschwung wird auch mit Drehungen um die Längenaxe beim Niedersprunge verbunden.

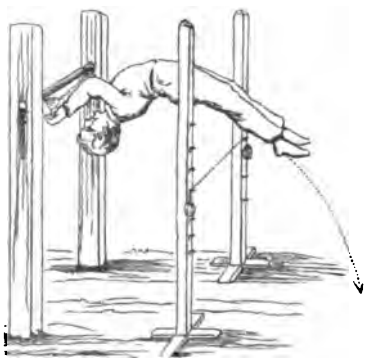


Fig. 69.

100. Der Sprung zum Seitstütze vorlings geschieht sowohl aus dem Stande rist-, kamm- oder zwiegriffs oder aus dem Anlaufe mit Aufsprung in geringerer oder größerer Entfernung vor der Stange. Aus dem Stütze wird entweder rückwärts abgeschwungen, oder es folgen Felg- und Wellabschwünge vorwärts, bezw. Unterschwung oder geeignete Übersprünge, die wir weiter unten näher betrachten. Mit dem Sprunge zum freien Stütz, dem am schicklichsten ein Unterschwung folgt, werden Beinthätigkeiten der verschiedensten Art verbunden. Eine halbe Drehung im Aufsprunge führt zum Stütze rück-

lings oder zum Seitsitz auf dem Reck und geeignete Abschwünge rückwärts oder Absprünge vorwärts werden der Anordnung des Vorturners nicht schwer fallen.

101. Aufsitzen. Dasselbe erscheint am Reck ganz unter denselben Formen, wie am Pferd. Nur ist hier noch sorgfältigere Hilfe geboten, die im allgemeinen auf der Jenseite bereit zu halten ist und den aufsitzenden Turner im Gleichgewichte zu erhalten hat. Beim Reitsitze thut man wohl, den Schwerpunkt auf die innere Seite des Oberschenkels zu verlegen, im übrigen aber durch Stütz der Hände (wofür am Pferde der Schluß der Beine) den Druck zu mildern und Freiheit der Bewegung zu erhalten. Ebenso können wir für das Beinkreisen, welches in Verbindung mit geeigneten Umschwüngen ein reichhaltiges und wertvolles Übungsgebiet eröffnet, auf das Pferdschwingen verweisen.

102. Stützen, Heben und Schweben. Die Übungen, welche man hier einreihen könnte, haben meist ihre Beschreibung schon in der IX. Übungsgruppe gefunden. Vorschwingen und Vorschwung-Wechsel, sowie Aufsitzen aus dem Vorschwingen und Übersprünge aus demselben mögen auch am Recke geübt werden.

103. Einfache Sitzwechselübungen*) mit und ohne (Fig. 70) Gebrauch der Hände, ohne und mit Drehungen. Hierzu ist als verwandt auch das bei dem Pferdspringen weniger in Betracht gekommene reine Sitzeln, eine Fortbewegung auf dem Reck im Sitz, ohne Gebrauch der Hände, eingereiht zum Unterschied von dem Nr. 83 beschriebenen Überrutschen, wo diese Fortbewegung mit Griff der Hände auf das Reck erfolgt.

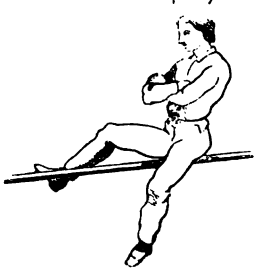


Fig. 70.

104. Überspringen des Reckes. Abgesehen von der in dem Geräte liegenden Verschiedenheit der Griffe, die in der Regel — namentlich bei den Hocken und Grätschen — die Sprünge erschwert und doppelt sorgsame Hilfe gebietet, wiederholen sich hier alle Hauptübungen des Pferdspringens ohne erhebliche Änderung ihrer Formen. Nur der Überschlag macht hiervon eine Ausnahme, sofern zu dessen Einübung und Ausführung das Reck Griffe und Bewegungsformen gestattet, die das Pferd nicht bietet. Folgender Übungsgang beruht hierauf und mag von den Vorturnern benützt werden, Anfänger auf eine ungefährliche Weise in das Gebiet der Überschläge einzuführen.

Reck brusthoch. Sprung kammgriffs zum Stütze vorlings und zum Liegen auf den Leib und Felgabschwung vorwärts (s. Nr. 21) mag als einleitende Übung dienen; sodann Sprung zum Seitstütze vorlings kammgriffs und mit eingezogenem Kreuze, hockend, ohne Berührung des Reckes, überheben zum Stand unter dem Reck, wobei

*) Diese Übungen sind füglich an dieser Stelle eingeschoben, da der Sprung zu einer bestimmten Sitzart einen Teil der Übung bildet.

die Hände griff-fest bleiben und erst loslassen, wenn der Stand auf dem Boden gesichert ist. Hierauf folgt dann, während sich der Vorturner zu der hier sehr bequemen Hilfe und Nachhilfe auf der Jenseite des Reckes aufstellt, der Überschlag mit Kammgriff selbst u. s. w. Fig. 71 zeigt sowohl das Überheben, wie den Überschlag.

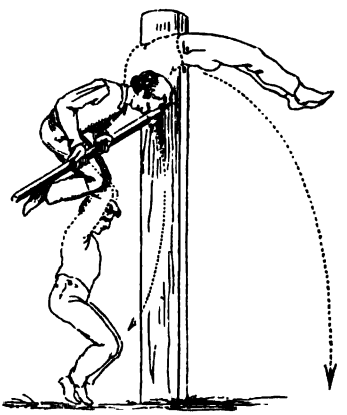


Fig. 71.

105. Zusammengesetzte Übungen. Sitzwechsel und Kreisschwünge bedürfen in ihrer Anwendung auf das Reck keiner besonderen Beschreibung, und wir wenden uns nun noch einer besonderen Form dieses so vielseitigen Gerätes zu, indem wir es als Doppelreck betrachten.

XI. Doppelreck.

Für die Übungen am Doppelreck kommen zwei Hauptstellungen der beiden Reckstangen in Betracht. Als die üblichere und für den Betrieb wertvollere ist die anzusehen, wo die eine Stange sprung- die andere bauchhoch gestellt ist, da sich in dieser Stellung sowohl für Anfänger als auch für vorgeschrittene Turner ein reicher Übungsstoff bietet. Die zweite Stellung, wo die eine Stange nur wenig von der anderen entfernt ist, verschafft Gelegenheit zu leichteren und schwierigeren Übungen des Hangelns und Hangzuckens von Stange zu Stange, ohne und mit Schwingen. Für den Übungsstoff in der ersten Stellung werden folgende Andeutungen genügen.

a) Mit Griff beider Hände an der oberen Stange und Stand auf der unteren Beinthätigkeiten und Hangstandübungen der verschiedensten Art.

b) Aus dem Handhang, mit Griff beider Hände an der oberen Stange, Rückschwingen mit folgendem Aufknieen, Aufspreizen, Aufhocken, Aufgrätschen, sowie Hocken und Grätschen zum Sitz, zum Übersprung und zu Aufschwüngen auf die obere Stange. Einleitend zu den zuletzt genannten Aufschwüngen kommen Aufschwünge aus dem Streck-, Hock- oder Grätschstand auf der unteren Stange zur Ausführung.

c) Aus dem Hang einer Hand an der oberen mit gleichzeitigem Stütz der anderen Hand auf der unteren Stange Spreizen und Kreisen eines oder beider Beine, sowie Flanke, Kehre und Wende über die untere Stange mit geeigneten Vorübungen, desgleichen auch Aufschwingen zu Liegehangarten an der oberen Stange sowie Wagen und Fahnen.

d) Aus dem Stütz auf der unteren Stange Aufschwung rückwärts zum Kniehang an der oberen Stange wobei auch der Kopf, die Schultern, die Brust auf die untere Stange aufgestellt werden können.

Wenn wir in dem Abschnitt über die Turngeräte auch auf das Kreuzreck und das durch eine senkrechte Stange geteilte Reck hinwiesen, so verzichten wir doch auf eine besondere Übungsangabe an diesen Geräten, die ja demjenigen, welcher mit dem vorverzeichneten Übungsstoff vertraut geworden ist, nicht schwer fallen kann.

XII. Schaukel-Reck.

Dieses besonders in Frankreich vielverbreitete Turngerät entspricht im Hinblick auf seine Beweglichkeit ebenso sehr dem französischen, wie das feste Reck dem deutschen Geschmack. Dies darf jedoch nicht abhalten, ihm auch hier zu Lande die verdiente Rücksicht zu schenken; denn gerade wegen seiner Beweglichkeit eignet es sich nicht allein zu einer Reihe hübscher eigentlicher Schaukelübungen, sondern es dient auch dazu, den Turner im Griff und Gleichgewichte zu befestigen. Da an dem Schaukelreck eine große Zahl der für das stehende Reck bereits beschriebenen Übungen ausgeführt werden kann, so mögen sich Vorturner geeigneten Stoff von dort herüber holen. Es sind jedoch auch dem Schaukelreck Übungen eigentümlich, und von diesen folgt nachstehend eine passende Auswahl. Da ich hierbei jedoch mehr geübtere Turner vor Augen habe, so möge das Schaukelreck in Reichhöhe gestellt werden, wobei es in Turnsälen keinerlei Raum für Freiübungen versperrt. Anfängern möchte ich überhaupt das Schaukelreck nicht empfehlen; es sei denn, daß Schaukelringe fehlen, wo es dann in niederer Stellung, außerdem auch noch durch alle Stufen durch, zu vielen der bei diesen beschriebenen Übungen des Schaukelns, Schaukelreck-Springens u. s. w. benützt werden kann. Gute Aufsicht ist hier selbstverständlich.

106. Ehe man zum Aufschwung, Sitz und Stand auf das Schaukelreck anleitet, ist es passend, einige Hang- und Liegehang-Übungen vorangehen zu lassen. Folgende möchten sich hierzu wohl eignen: a) Hang mit einer Hand und Hangwechsel, siehe Nr. 1; b) Hand-Seithang und Schwingen (nur der Turner schwingt, bezw. pendelt) und Schaukeln (die Seile schwingen, bezw. pendeln mit), auch Kreis-Schwingen; c) Unterarm-Hangwechsel, Nr. 26; d) Fig. 72, Nest, Nr. 64, sowohl mit Hange der Fußriste an dem Reck, wie an den Seilen; e) Kniehang, Nr. 32, mit beiden Beinen und mit einem Bein; f) Risthang grätschend, Nr. 60, an den Seilen, der hier — gute Beugung der Füße vorausgesetzt — so sicher ist, daß geübte Turner ohne Gefahr sich aus dem Sitz in den

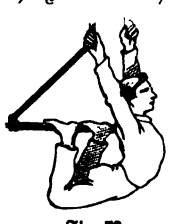


Fig. 72.

Hang herabfallen lassen. Diesen letzteren zeigt Fig. 73 bei C, sowie bei A und B weitere hierher gehörige, dem Schaukelreck eigentümliche Knie- und Risthangübungen dargestellt sind.

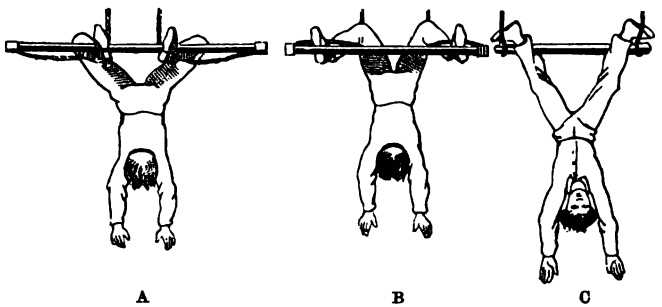


Fig. 73.

107. Um in der einfachsten leichtesten Art auf das Schaukelreck zum Sitze zu gelangen, ergreift man im Querstande das Reck nahe an einem Seile, schwingt ein Bein zum Kniehang auf und hangelt sodann an den Seilen soweit aufwärts, bis von selbst hieraus der Seitsitz auf einem Schenkel erfolgt: Aufhangeln zum Seitsitz auf einem Schenkel. Schwingt sich jedoch das Bein kreuzend zum Kniehang auf, während ihm das andere zum Hang auf der gleichen Seite folgt, so gelangt man wie oben durch Aufhangeln zum Seitsitz auf beiden Schenkeln (sonst auch Überschieben). Es ist nun ganz zweckmäßig, freie Augenblicke der Turnkür dazu zu benützen (denn während des Turnens der Riegen würden diese, sowie Schaukelübungen überhaupt nur kurz gezeigt, aber nicht geübt werden können, da jedem Einzelnen das Gerät dafür zu lange überlassen werden müßte), sich in freiem Seit- und dem leichteren Reitsitz, anfänglich bei ruhig hängendem, dann aber bei schaukelndem Reck, einzuüben. Natürlich sollte das Schaukelreck bei dieser Gelegenheit nicht als gewöhnliche Sitzschaukel in bummlerischer Weise mißbraucht werden.

Fig. 74.

108. Einmal zum Sitz gelangt, erfolgen Sitz- und Stützwechsel, gewöhnlich unter Mitgebrauch der Seile, in mannigfacher Weise, darunter a) der Umschwung um das Seil aus dem Seit- zum Seitsitz, Fig. 74. b) Die Nadel, wobei in der nämlichen Haltung, wie bei dem Umschwunge nur das linke Bein (statt beider) rechts kreuzend und vorspreizend das Seil umschwingt und von der Jenseite zwischen diesem und dem rechten Arme zum Sitze durchhockt. c) Das Überschlagen aus dem Sitz zum Sitz, Hände an den Seilen; nach dem in Hockhaltung erfolgten

Überschlagen werden die Beine über das Reck gehoben, die Hände gleiten an den Seiten nieder, und man gelangt so wieder in den Sitz. d) Das Überhocken des Reckes rückwärts aus dem Sitz zum Hang oder zum Stütz, zum Knieen ꝛc., und vorwärts wieder zum Sitz, oder mit dem rechten Beine rück-, dem linken Beine vorwärts und so fort als Gaffel zu jedesmaligem Sitz auf einem Schenkel, beide Hände an den Seilen, oder 1 Hand am Seil, die andere auf dem Reck, letzteres in Fig. 75 dargestellt.

Fig. 75.

109. Das Liegen längs rücklings auf dem Reck erfolgt durch Befestigung des Genickes und der Fußriste an dem unteren Teile des Seils mit großer Sicherheit.

110. Der Übergang aus dem Sitze zum Stand auf dem Reck erfolgt am einfachsten mit Hochgriff der Hände an den Seilen und Aufhocken der Beine; ähnlich aus dem Hang und endlich durch Überschlagen. Schaukeln im Stande wollen wir für freie Augenblicke der Turnkür gerade nicht verachten. Dagegen bietet jedoch der Seitstand auf dem Recke mit Griff an den Seilen noch zu folgenden Übungen passende Gelegenheit: a) Liegehang rücklings oder Schwimmhang, Fig. 76, mit Griff rücklings hüfthoch, bei A, und im Griff vorlings kopfhoch, bei B. b) Liegehang vorlings, jenem

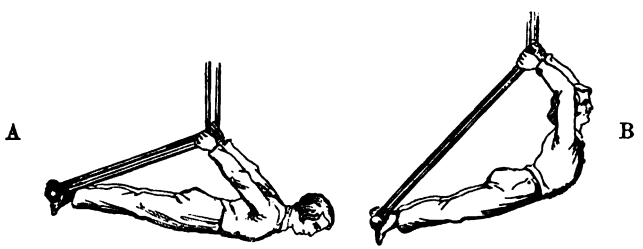


Fig. 76.

entgegengesetzt. c) ½ Drehen zum Abhang, ¼ Drehen zur Wage vorlings, Fig. 77 bei A, und hieraus mit ½ Drehen weiter zur Wage rücklings bei B. d) das Nest an den Seilen.

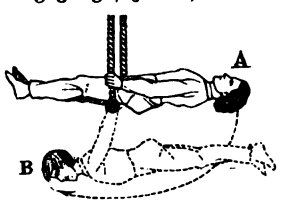


Fig. 77.

111. Fortgesetzte Übungsreihen lassen sich auch am Schaukelrecke bequem und kunstgerecht darstellen. Da es ohnehin zu weit führen würde, die zahlreichen Übungen des festen Reckes hier nochmals alle zu beschreiben, so möge die folgende, für nicht ganz ungeübte Turner berechnete Übungsreihe dazu dienen, ihre Verwendung an dem Schaukelrecke zu zeigen. Sämtliche

Übungen sind ohne Zwischenruhe (wozu nur die geeigneten unmerklichen Übergangspausen zu benützen sind) gleichsam in einander fließend darzustellen.

a) Handseithang, b) Felgüberschwung (oder Zug), c) Durchschwung zum Hang rücklings, d) Kniehang mit beiden Beinen und mit einem Bein, e) Kreuzaufzug, f) Umschwung rechts, g) Umschwun links, h) Abhang (Griff an den Seilen), i) Wage rücklings, k) Stand auf dem Reck, l) Nest, m) Sitz, n) Risthang mit Schwengel, o) Kreuzaufzug, p) Felge rücklings vorwärts, q) Wage im Knickstütze rücklings, r) Niedersprung. Es wird schon ziemliche Anstrengung erfordern, diese Übungsreihe glatt und gleichsam spielend durchzuturnen. Um aber Turnern erster Größe noch eine kräftigere Kost zu bieten, kann ich es mir nicht versagen, hier noch

112. die am 30. April 1861 von der damals neunjährigeu Natalia Foucard*) in der Leipziger Turnhalle ohne Pause und mit größter Sicherheit, Ruhe und kindlicher Anmut (wie sich der Berichterstatter in der Turnzeitung 1861 S. 116 ausdrückt) innerhalb 20 Minuten ausgeführten Übungen am Schaukelrecke zu verzeichnen:

1. Hand-Seithang und Übergang aus demselben zum Knickstütz; 2. Knickstütz rechts, Übergang zum Hang am gebeugten rechten Arm, ohne Hilfe der linken Hand; 3. Hand-Seithang, Aufstemmen mit beiden Armen zugleich; 4. Felge vorwärts, sehr langsam; 5. Wage vorlings, ristgriffs; 6. Wage rücklings; 7. Hang rücklings und Loslassen mit einer Hand, ganze Drehung und neuer Griff zum Seithang; 8. Durchschwung zum Hange rücklings und Loslassen der anderen Hand, wie oben; 9. Kreuzaufzug; 10. Knickstützwage rücklings; 11. aus dem Knickstütz in den Hang niedergehend die Wage rücklings (Nr. 6); 12. Durchhocken und Wage vorlings kammgriffs; 13. Felgaufzug; 14. linke Hand Stütz, rechte Hand reichhoch am Seil, Durchhocken und Sitz nehmen; 15. entgegengesetzte Seite; 16. Hang und Stütz je eines Armes mit Vorhebhalte der Beine; 17. dasselbe auf der andcren Seite; 18. Wage rücklings, Griff am Seil; 19. Wage vorlings ebenso; 20. fortgesetzte Felge rückwärts mit plötzlichem Anhalten in der Wage vorlings; 21. Felge rücklings vorwärts (sehr langsam); 22. dieselbe bei jedem Schwunge wechselnd mit Speiche rücklings vorwärts durch Hangwechsel (vergleiche die Nummer 31 unserer Reckübungen); 23. Speiche rücklings vorwärts, 40mal; 24. Speiche rücklings rückwärts, 30mal; 25. Hand-Seithang und langsames Armwippen einmal mit dem rechten Arm; 26. dasselbe links; 27. Knickstütz

*) Tochter des Direktors des Gymnase l'Olympe in Paris, Rue de Lille 103, woselbst bei seiner dortigen Anwesenheit der Verfasser den Lorbeerkranz, den ihr die Leipziger Turner als Anerkennung für ihre ausgezeichnete Leistung gewidmet haben, an bevorzugter Stelle aufgehängt fand. Natalia scheint seitdem noch Fortschritte gemacht zu haben. (Näheres in den Jahrb. d. Turnkunst Bd. XIII. S. 194 u. 195.)

rücklings und Niederlassen zum Hange rücklings, Aufstemmen aus diesem zum Knickstütze, mit den Armen nach einander; 28. dasselbe mit beiden Armen zugleich; 29. Wage vorlings an einem Arme mit Fassen des Handgelenks; 30. Niedersprung und hierauf Aufstemmen zweier Hantel von je 26 Zollpfund (Gewicht des Mädchens 48 Zollpfund) 4mal.

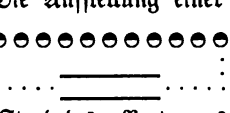
f) Barren.

Was das Reck vorzugsweise für die Übungen im Hang, das ist der Barren für die Übungen im Stütz. Beide, in Verbindung mit den Freiübungen, genügen daher auch überall für die erste allgemeinere turnerische Ausbildung, wo die Umstände es gebieten, sich auf die einfachsten Geräte zu beschränken.

Auch am Barren unterscheidet man einen Seit-Stand, Hang, Stütz und Sitz, wobei die Breitenaxe des Turners mit den Holmen gleichläuft, und einen Quer-Stand, Hang, Stütz und Sitz, wo solche die Holme im rechten Winkel schneidet. Rück-, vor-, seitlings, sowie rück- und vorwärts, werden auch hier in demselben Sinne wie bei dem Recke gebraucht; doch bietet der Barren, vermöge seiner beiden, eine Fläche begränzenden Holme, einen neuen Gesichtspunkt dar, so daß wir für die entsprechenden Lagen und Thätigkeiten die Worte „innen" (innerhalb der Holme oder des Barrens) und „außen" gebrauchen können, z. B. Innenseitstand, Innenseitstütz und Außenseitstand, Außenseitstütz u. s. w. Bei dem gewöhnlichen Querstütz (worunter, wenn nichts anderes bemerkt, immer ein Stütz innerhalb des Barrens zu verstehen ist) befinden sich die Hände im Speich- und erschwerend im Ellengriff, mitunter auch im Rist- oder im Kammgriff. Der Seitstütz, wie ihn das Reck kennt, findet am Barren nur geringere Anwendung. Der dem Barren eigentümliche Seitstütz, wie er im Verlaufe nachfolgender Erklärungen verstanden ist, wenn ihn ein Zusatz nicht anderweit bezeichnet, erfolgt innerhalb desselben und auf beiden Holmen, eine Hand vor-, die andere rücklings greifend. Liegehang, Liegestütz, Abhang, Hangeln, Stützeln und Sitzeln haben bereits bei der Einleitung zu den Reckübungen ihre Erklärung gefunden, die im ganzen auch für den Barren gilt. Allerdings treten bei diesen Übungsgruppen Übungen mehr in den Vordergrund, welche bei jenem nur eine untergeordnetere Bedeutung haben, so namentlich das Schwingen im Stütz, ein Vor-, Rück- (auch Seit-) Schwingen der Beine und des Leibes in den verschiedenen Verhältnissen des Hand- und Armstützes und in Verbindung mit Stützeln, Stützhüpfen und Sitzwechseln. Dagegen ist der Barren hinsichtlich der Übungen zum Drehen um die Breitenaxe gegen das Reck beschränkter. Diejenigen Hangübungen, welche zwar am Barren auch gemacht werden können, ohne ihm jedoch gerade eigentümlich zu sein, suche man bei den

Übungen an der wagerechten Leiter. Der Schaukelbarren hat noch nie die Verbreitung gefunden wie das Schaukelreck. Seine Benützung, sowie auch die Verwendung des durch Nebeneinanderrücken zweier tragbarer Barren leicht herzustellenden Doppelbarrens, so wie eines von Thomas in Kloss' Jahrb. Bd. XIX. S. 145 empfohlenen Kreuzbarrens =||=, dürfen wir unter Hinweis auf den für den einfachen, festen Barren reichlich gebotenen, dorthin zu übertragenden Übungsstoff, wohl unbedenklich den Vorturnern überlassen. Kann ja doch vorausgesetzt werden, daß man an diese zusammengesetzteren Geräte nicht herantreten werde, ohne sich vorher mit dem einfachen Barren gründlich vertraut gemacht zu haben.*)

Für den Turnbetrieb am Barren ist, mit Bezug auf die Teil II, 1 aufgestellten methodischen Gesichtspunkte, zu bemerken, daß auch hier die allgemeine Regel gilt, alle Übungen, wo dies überhaupt zulässig, rechts wie links zu turnen, wenn in der nachfolgenden Beschreibung derselben dies auch nicht jedesmal ausdrücklich bemerkt ist. Bei Übungen, welche den Turner dem Barren entlang führen, ist in der Regel angegeben, ob solches vorwärts oder rückwärts geschehen soll, da hier in der Fortbewegungsrichtung oft ein merklicher Unterschied der Thätigkeit und Schwierigkeit besteht. Man pflegt die Barrenholme je nach der Eigentümlichkeit der daran vorzunehmenden Übungen brust- oder schulterhoch zu stellen. Bei dem Barren-Springen wird man für die Regel auf Brusthöhe herabgehen müssen; aber auch das Hochschwingen, Handstehen, Drehen und Überschlagen (Kopfübern) erfordert namentlich für Anfänger eine solche niedere Stellung, da nur bei dieser wirksame Nachhilfe gegeben werden kann. Der helfende Vorturner steht außerhalb des Barrens und greift zur Verhütung eines etwaigen Sturzes unter den Holmen durch. Die lichte Weite der Barrenholme soll möglichst der Schulterbreite der Turner entsprechen. Die Aufstellung einer Barren-Riege erfolgt am besten so, wie es die

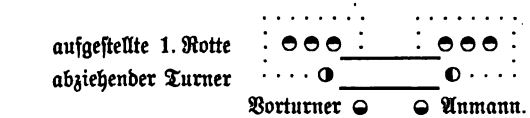


Stand des ◒ Vorturners

Zeichnung versinnlicht, und besonders dann, wenn es sich um Fortbewegungs-Übungen, Stützeln, Sitzeln, Hangeln ꝛc. handelt. Bei Übungen an Ort läßt man, sobald die Riege aus 8 und mehr Mann besteht, an beiden Barren-Enden zugleich turnen, zu welchem Behufe zwei Rotten gebildet

*) So wie oben zur Einleitung für die Reckübungen geschehen, möge auch in Bezug auf die reiche Verwendbarkeit und Gruppierungs-Möglichkeit der Barrenübungen auf Lion's in der D. Turnzeitung, 1873 S. 157 gemachten wertvollen Mitteilungen „aus dem Vereinsturnen" aufmerksam gemacht und auch auf die bei Gelegenheit der Enthüllung des Jahndenkmales am 10.—11. August 1873 von der Berliner Vorturnerschaft geturnten 58 Barrenübungen (siehe Anhang zur D. Turnzeitug von 1872 S. 65) hingewiesen sein. Man vergleiche auch die am 4. deutschen Turnfest am 5. August 1872 von den Turnern aus Plauen, Berlin und Wien vorgeführten und in der D. Turnzeitung 1872 S. 298 und folgende verzeichneten Barrenübungen und ebenso auf die Verzeichnisse der Musterriegen beim 5., 6. und 7. deutschen Turnfest.

werden. Es ist dies um so mehr zu beachten, weil eine nicht geringe



Zahl von Barren-Übungen, mehr als dies am Reck und sonst der Fall ist, längere Zeit zur Ausführung beanspruchen, während dessen die Zuwartenden müßig zuschauen. Leicht ist eine bummlerische Barren-Riege durch einige rasch hinter einander folgende Stützel-Übungen in Thätigkeit zu setzen und dadurch zur Ordnung zurück zu führen. Zur Ordnung gehört auch, daß Jeder in der vorgeschriebenen Umzugsbahn, gewöhnlich am Ende des Barrens, anrücke und nicht unter den Holmen durchkrieche.

Bei Einteilung der Übungs-Gruppen wurden zunächst die drei Hauptarten des reinen Stützes: I. auf den Händen, II. auf den Armen, und III. im Liegestütz unterschieden; sodann IV. der Stütz mit Drehen. V. die Schwebestütz-Übungen*) und Wagen im Stütz und VI. das Schwingen im Stütz betrachtet. Dann folgen VII. die Sitz- und Sitzwechselübungen, VIII. die Hangübungen, IX. die Übungen des Überschlagens aus dem Stütz und dem Sitz und endlich X. die Barren-Springübungen. Man lese hierüber auch die Einleitung zum Reck-Turnen nach.

I. Stützübungen auf den Händen.

1. Der Sprung zum Streckstütz, in der Art, daß der angehende Turner, vorlings am Barrenende stehend, mit Speichgriff die Hände auf die Holme auflegt, dann aufspringt und sich so bei gestreckten Armen im Stütze zu erhalten sucht, ist die Übung, woran die Barren-Turntüchtigkeit jedes Einzelnen überhaupt erprobt wird. Wo dieser Sprung beziehungsweise Stütz von Anfängern nicht mit voller Sicherheit ausgeführt werden kann, muß der Barren von der Schulter- auf die Brusthöhe herabgestellt werden. Werden bei diesem Sprunge die Hände nicht vorher auf die Holme gelegt, sondern erst nach erfolgtem Aufsprung, während dessen der Körper sich einen Augenblick im Zustande des Fluges befindet, so ist dies die gefälligere Art des Sprunges zum Stütz, wie solche in der Regel erfolgen soll. Sie findet am besten mit einem Rück- und Vorschwung der Arme statt; letzterer führt alsdann zum Stütz: Sprung zum Stütz mit Armschwingen am Ende oder in der Mitte des Barrens. Näheres findet sich bei der Gruppe der Barren-Springübungen.

*) Die Ausdrücke „Schwebe-Übungen," „schweben" ꝛc. sind hier beibehalten worden als bezeichnend für die in gewissen Stützarten auf dem Barren vermehrte Schwierigkeit des Haltens des Gleichgewichtes.

2. Der Streckstütz unterscheidet sich in Hinsicht auf die Art der dabei stattfindenden Lage der stützenden Hände in einen Stütz mit Speich-, Ellen-, Kamm- und Ristgriff. Darunter ist der Streckstütz mit Speichgriff der handlichste für weitaus die Mehrzahl der Übungen, während die anderen Griffe häufig nur eine Erschwerung gewisser Darstellungen bezwecken, seltener diese geradezu fördern. Handelt es sich um das Einturnen schwacher Anfänger, mit denen nicht sofort zum Stützeln, Stützschwingen 2c. übergangen werden kann, so mag der Vorturner im gewöhnlichen Armstreckstütz, Kopfdrehen und Beugen, Rumpfdrehen, Knieheben, Fersenheben, Beinstoßen und Ähnliches zuordnen und dadurch Abwechselung in die Einübung des Stützes bringen. Wo später einfach nur Stütz gesagt ist, soll hierunter stets Streckstütz mit Speichgriff verstanden sein, während

3. der Stütz mit gebeugten Armen = Knickstütz jedesmal als solcher bezeichnet werden wird. Derselbe erfolgt, wenn der Turner sich aus dem Armstreckstütz durch Senkbeugen der Arme so weit als möglich niederläßt. Durch Stemmstrecken der Arme gelangt sodann der Turner wieder zum Streckstütz, und es wird dieses wechselnde Senken und Heben als Armwippen (Armbeugen und -strecken) im Stütz bezeichnet, welches im 1. Teile, Abschnitt 10, eine nähere Beschreibung gefunden hat. Anfänger läßt man den Knickstütz nicht in der vorhin beschriebenen Weise, als Knickstütz aus dem Stütz (von oben), sondern als Knickstütz aus dem Stande (von unten) versuchen. Beifolgende Fig. 1 zeigt bei A Streckstütz mit Speichgriff, B Knickstütz mit Ristgriff, C und D Streckstütz mit Ellen- und Kammgriff.

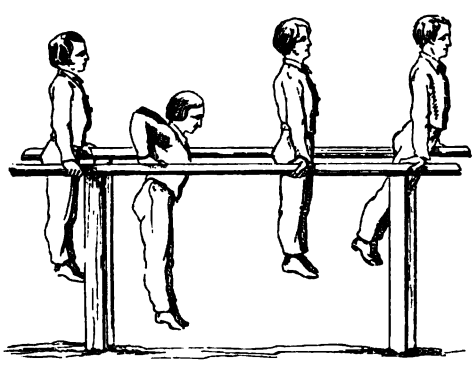


Fig. 1.

Ein tüchtiger Knickstütz führt den Turner so weit herab, daß er unter Vorneigen der Brust mit den Schultern (Anschultern) oder unter Vorbeugen des Kopfes mit dem Munde (Anmunden) dicht vor, unter oder über dem Arme die Barrenholme berühren kann. Knickstütz und Armwippen mit erschwerenden Griffen, namentlich Ellengriff, dürfen in der Mittelstufe nicht fehlen.

4. Stützeln (sonst Handeln) an Ort (4 bis 6 Mann zugleich im Takt) und vor- und rückwärts, wird mit Anfängern zunächst in der einfachsten Weise mit Speichgriff, mit Geübteren auch in den übrigen Griffarten durchgeturnt. Wird dabei die je stützfreie Hand durch ruckhaftes Beugen des Unterarmes hoch erhoben, so

entsteht eine eigentümliche Art des Stützelns (sonst auch Storchgang), die je nach dem Grade des Hebens und namentlich im Stützhüpfen sich bis zu einer Übung der Oberstufe steigert, während der flüchtig erhobenen Hand noch anderweite bestimmtere Aufgaben gestellt werden können, z. B. Berührung des gegenüberliegenden Holmes, der Schulter und des Kopfes. Leicht ist es, durch Schrägstellung und Spannstellung der Arme, sowie durch sonstige erschwerende Armthätigkeiten, in das Stützeln weitere Abwechselung zu bringen. Es mag jedoch bei dieser Andeutung genügen und nur noch bemerkt sein, daß schwächere und unbeholfene Anfänger gerne geneigt sind, sich das Stützeln durch Beinheben und Stoßen zu erleichtern, unschöne Nebenbewegungen, die nicht zu dulden sind.

5. Stützeln seitwärts könnte im Innen- (Fig. 2) oder Außenseitstütze vorlings, oder rücklings auf einem Holme, gleichwie am Reck, ausgeführt werden. Am Barren haben wir es jedoch vorzugsweise mit dem diesem Geräte eigentümlichen Seitstütz innerhalb der Holme zu thun, wobei die eine Hand auf den vorlings und die andere auf den rücklings vom Leibe liegenden Holme ristgriffs stützt (Fig. 3) und in solcher Lage denn auch seitwärts gestützelt wird.

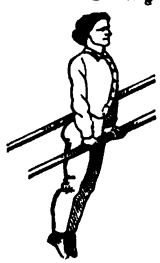


Fig. 2.

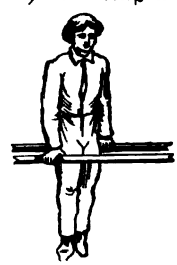


Fig. 3.

6. Stützhüpfen vor-, rück- und seitwärts betrachten wir hier zunächst in seiner einfachsten Darstellung in kurzen rasch und taktmäßig aufeinander folgenden Hüpfen ohne Beinzucken. Alsdann mit erschwerenden Griffen.

7. Das einfache Stützeln im Knickstütz vor-, rück- und seitwärts, sowie Knickstütz-Hüpfen bedarf nach obigem keiner weiteren Erklärung. Es wird jedoch auch mit erschwerenden Zugaben, mit Spanngriffen so geturnt, daß der stützfreie Arm mit einem tiefen Bogenschwung jedesmal zu neuem Griffe vor- oder rückwärts aufgreift, was unter Drehungen geschehen kann und wobei bei jedem Schritte noch ein langsames Wippen des stützenden Armes als Zwischenübung erfolgt: sogenannter „Löwengang". Noch weitere Mannigfaltigkeit des Stützelns entsteht, wenn in der Fortbewegung mit der Art des Stützes gewechselt wird, z. B. zwei Griffe bezw. Schritte im Streckstütz, 2 desgleichen im Knickstütz, 2 desgleichen im Unterarmstütz (s. Nr. 10), 2 im Knick- und 2 im Streckstütz ꝛc.

Die Stützel- und Stützhüpfübungen erweitern sich auf eine mitunter anziehende Weise, wenn man bei ersteren die Länge der Schritte (Kurz-, Langstützeln oder Stützeln mit Spanngriffen) und bei letzteren die Höhe oder Weite der Hüpfe (Hoch- und Weitstützhüpfen)

in's Auge faßt. Wir werden bei der Gruppe des Stütz-Schwingens hierauf zurückkommen, wo auch dem Drehen im Stütz u. s. w. eine besondere Stelle eingeräumt worden ist.

8. Stützhüpfen auf einem Arme mag als ausgewählte Übung am Barren versucht werden.

II. Armhang- und Stützübungen.

9. Der Hang an den Armen findet, abgesehen von den Armhangübungen im Seithange, für die wir füglich auf das Reck verweisen können, teils als entschiedener Unterarm-Hang in den Ellenbogengelenken aus dem Querstand, von innen rücklings oder von außen vorlings die Holme fassend, statt, oder er bildet als Oberarmhang bei seitwärts ausgebreiteten oder vor- oder rücklings längs auf die Holme aufgelegten Armen den Übergang zu dem Stütz.

Die Fortbewegung in diesen Armhängen führt zu wenig befriedigenden Darstellungen. Aus Ausgangsstellungen für gewisse Drehübungen und Wagen werden wir ihnen später wieder begegnen. Zu vorliegender Gruppe gehört nur das Aufkippen und Aufstemmen zum Armstreckstütz aus den längs vorlings oder rücklings aufliegenden Armen (vergl. Nr. 11).

10. Ergiebiger für den Turnbetrieb sind die Unterarm-Stütze, wobei die Unterarme entweder quer in reinem Stütz auf den Holmen oder längs mit gleichzeitigem Griffe der Hände aufliegen können. Letztere auf Fig. 4 dargestellte Form ist die turngerechtere und in ihr erfolgt zunächst durch Unterarm-Stützeln, dann aber auch durch Schwingen und Fortgleiten (vorwärts bei dem Vorschwung und rückwärts bei dem Rückschwung der Beine) eine Fortbewegung.

Fig. 4.

11. Wenn man aus dem Unterarmstütze durch Erheben des Ellenbogens zunächst zum Knickstütz übergeht, so nennt man dies Aufkippen. Dasselbe geschieht ohne Schwung mit einem Arme nach dem anderen oder mit beiden Armen zugleich. Über seine Verbindung mit Schwingen an geeignetem Orte mehr. Mit Stützeln verbindet man das Aufkippen in verschiedener Weise, z. B. der linke Arm kippt auf, greift vor und kippt ab, der rechte Arm desgleichen und so fort; oder der linke Arm kippt auf und nimmt festen Knickstütz, der rechte Arm schwingt im Bogen rück-, tief-, vorwärts zum Unterarmstütz, die linke Hand greift vor und der linke Arm kippt ab, worauf der rechte Arm mit Aufkippen beginnt nnd so fort. Ebenso findet auch Stützhüpfen in Verbindung mit Aufkippen gleicharmig statt, wobei nach jedem Hupf vor- oder rückwärts nieder- und aufgekippt wird.

III. Liegestützübungen.

Während der Boden für diese Übungsgattung öfters unbequem ist, bietet ihr der Barren zu jeder Zeit die reinlichsten Stützflächen.

12. Liegestütz vorlings, wie ihn Fig. 5 als Streck- und Knick-Liegestütz darstellt, ist eine Übung, die selbst sehr schwachen Leuten zu allmählicher Hebung ihrer Kraft geboten werden kann. In dieser Beziehung erscheint auch das Armwippen im Liegestütz ungleich leichter als das gewöhnliche Armwippen aus dem Streckstütz. Jeder, welcher zu letzterem noch die Kraft entbehrt, hat ersteres fleißig zu üben und wird, neben einer sehr wohlthätigen Einwirkung auf die Entwickelung seines Brustkastens, seine Bemühung bald mit Erfolg gekrönt sehen.

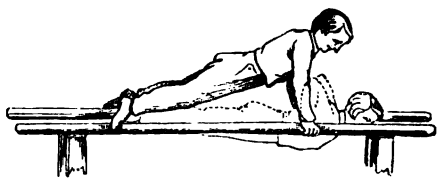


Fig. 5.

13. Mit dem Rücken gegen den Barren erfolgt umgekehrt der Liegestütz rücklings, weniger verwendbar als derjenige vorlings, aber als Spann- und Streckhaltung des Körpers immerhin zu beachten. In beiden Stützarten ist jede Beugung des Turners im Knie- oder Hüftgelenk als eine Abart von dem reinen Liegestütze zu betrachten, bei welchem als solchem nur die Hände (auch hier mit dem bequemen Speichgriff oder mit erschwerenden Griffarten) und die auswärts gedrehten Füße (diese auf ihrer äußeren Fußkante) stützen. Obschon im Liegestütze rücklings Armwippen, Fortbewegung u. s. w. in ähnlicher Weise erfolgen kann, wie vorlings, so wollen wir in Betracht der Unbehülflichkeit, welche diesen Bewegungsformen im allgemeinen anhängt, davon absehen und in folgendem nur zunächst den Liegestütz vorlings vor Augen behalten. Das geeignete der hierbei vorkommenden Übungen vermag sodan der Vorturner nach eigener Wahl leicht auf den Liegestütz rücklings zu übertragen.

14. Der Liegestütz auf den Unterarmen stellt im Wechsel mit dem Streck-Liegestütz ein sehr empfehlenswertes Aufkippen mit einem Arm nach dem anderen oder mit beiden Armen zugleich dar, wobei auch der Knickstütz als Übergang mit zugezogen werden kann.

15. Das Stützeln im Liegestütze geschieht im Fortschreiten der Hände und Gleiten der Füße vor- und rückwärts; ebenso das Hüpfen. Letzteres auch unter gleichzeitigem Lüften der Füße, gleichsam als Sprung im Liegestütz. Während die Hände stützfrei sind, kann Händeklappen u. s. w. zugeordnet werden.

16. Erschwert wird der Liegestütz durch Erheben eines Armes oder eines Beines, oder widergleich beider Glieder, so daß z. B. auf der linken Hand und dem rechten Fuß ein Schwebe-Liegestütz entsteht.

17. Greifen wir aus dem gewöhnlichen Liegestütz auf den senkrecht stützenden Armen mit den Händen, bei feststehenden Füßen allmählich vor, oder werden bei stützfesten Händen die Beine allmählich weiter und weiter zurückgeschoben, so daß die Arme sich mehr und mehr der wagerechten Lage nähern, so gelangt man gewissermaßen in einen Spann-Liegestütz und aus diesem zum Oberarmhang, aus dem wie aus dem Unterarmstütze wieder ein Aufstemmen zum Knick- oder Streckstütz erfolgen kann.

18. Der Spann-Liegestütz hört auf, und es beginnt der Schwimmhang, wenn die Arme innerhalb des Barrens unter die Ebene der Holme zum Hange herab sinken. Auch aus dem Knick-Liegestütze läßt man sich mit einem Arm nach dem anderen oder mit beiden Armen zugleich zum Schwimmhang nieder; während umgekehrt aus diesem bis zum Streck-Liegestütze wieder aufgestemmt werden kann. Es ist nicht zu vergessen, daß durch ein ruckweises Übergehen in den Schwimmhang bei Unvorbereiteten leicht ein Leibesschaden entstehen kann, weshalb Anfängern nebst Belehrung hilfreiche Unterstützung gewährt werden muß.

IV. Der Stütz mit Drehen.

Wir rechnen zu dieser Gruppe nur solche Übungen, bei welchen das Drehen deren wesentlichen Bestandteil ausmacht. Ihr Umfang wird dadurch auf ziemlich enge Grenzen beschränkt.

19. Als Vorübung dient: aus dem Querstütz $^1/_4$ Drehung bei stützfestbleibenden Händen zum Seitstütz und weiter z. B. $^1/_4$ Drehung links zum Innenseitstütze vorlings mit Übergreifen der rechten Hand auf den linken Holm und wieder zurück zum Querstütz, oder (Stütz in der Barrenmitte vorausgesetzt) $^1/_4$ Drehung links zum Innenseitstütze rücklings mit Übergreifen der linken Hand auf den rechten Holm und wieder zurück zum Querstütz. Dann folgt ein fortgesetztes Drehen in derselben Richtung an Ort, ein Stützwalzen, wobei nach je $^1/_4$-Drehung ein Wechsel des Griffes, verbunden mit einem Wechsel der Stützhaltung, erfolgt, z. B. ausgehend vom gewöhnlichen Querstütz in der Barrenmitte $^1/_4$ Drehung links mit Übergreifen der rechten Hand zum Innenseitstütze vorlings, aus diesem eine zweite $^1/_4$ Drehung links mit Übergreifen der linken Hand (rückwärts) zum Querstütz und in ähnlicher Weise zwei weitere $^1/_4$ Drehungen links wieder zum Innenseitstütze vorlings und zum Querstütz. Rasch fortgesetzt eine gefällige Übung, die auch im Knickstütze geübt werden soll.

20. Stützkehre ist die schwierigere Art des Drehens im Stütz, wobei durch Armbeugen und Hüpfen eine halbe Drehung während des Fluges aus dem Querstütze wieder zum Querstütz erfolgt oder umgekehrt. Im Knickstütze sowie beim Schwingen im Knickstütze geschieht diese Drehung gewöhnlich im Vorschwunge der Beine, entweder mit Zwischenschwung oder bei gehöriger Fertigkeit mit jedem Vor-

schwung; auch aus dem Unterarmstütze mit Aufkippen beim Vorschwunge wird die Stützkehre geübt. Im Rückschwunge der Beine steigert sich die Schwierigkeit der Stützkehre bedeutend.

21. Die Stützkehre als 1/2-Drehung führt in weiterer Ausdehnung des Drehmaßes zu 3/4, schließlich zur ganzen Drehung, womit sich übrigens nur gewandte Turner befassen mögen, da schon das Walzen und Kehren Vorsicht erfordert, um bei Fehlgriffen nicht das Handgelenk zu verstauchen. Zur Erlernung der Drehübungen im Stütze mag es anfänglich gestattet sein, in dem betreffenden Ausgangsstütze die der Drehrichtung entgegengesetzte Hand (also bei beabsichtigter Drehung links, die rechte Hand) etwas vorzustellen, was bei einer ordnungsmäßigen Ausführung nicht mehr sein soll.

V. Schwebestütz-Übungen und Wagen im Stütz.

22. Querstütz mit Vorhebhalte eines Beines oder beider Beine entsteht, wenn der Turner aus dem gewöhnlichen Querstütz ein Bein oder beide Beine bis zur Holmhöhe erhebt und in dieser Beinhaltung kürzere oder längere Zeit verharrt. Geschieht das Beinheben bis über die Holmhöhe, so kann der Turner das vorgehobene Bein seitwärts zur Vorhebhalte über einen der beiden Holme bewegen oder die vorgehobenen geschlossenen Beine seitwärts öffnend einen Schwebestütz mit Seitgrätschen ausführen. Den Schwebestütz mit einer Vorhebhalte beider geschlossener Beine zeigt Fig. 6; der Leser wird sich hiernach leicht die übrigen Formen dieser Übungen vergegenwärtigen können.

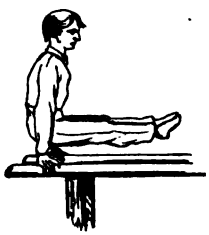


Fig. 6.

23. Das Stützen und Stützhüpfen in allen diesen Schwebe-Stütz-Haltungen führt von demjenigen in Vorhebhalte eines Beines bis zu demjenigen in Seitgrätschhalte der Beine über beiden Holmen durch alle Stufen bis zu den schwierigsten Darstellungen und bedarf keiner näheren Erklärung.

24. Rückheben eines Beines oder beider Beine zum Querschwebestütze hinter den Händen. Aus dem Querstütz wird z. B. das rechte Bein rückwärts über den rechten Holm fortgehoben und an der Außenseite des Holmens zu gleicher Höhe mit dem linken Beine gesenkt. Wird das rechte Bein aus dieser Haltung weiter zur Vorhebhalte und mittelst 1/4 Drehung links vor der rechten Hand vorüber in die Holmgasse bewegt, so entsteht ein Seitschwebestütz. Erhebt man beide Beine zu gleicher Zeit nach hinten, was durch Vorneigen des Körpers, wie Fig. 7

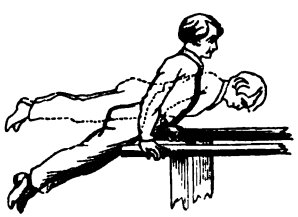


Fig 7.

zeigt, möglich wird, so gelangt man zu zur freien Stützwage und aus dieser durch Senken der Beine mit Seitgrätschen und Erheben des Oberkörpers zum Querschwebestütze hinter den Händen mit Seitgrätschen.

25. Stützeln und Stützhüpfen findet auch in den oben beschriebenen Schwebestützarten statt.

26. Sind die unter der Nr. 24 beschriebenen Schwebestützarten für geübten Turner auch vollkommen schwunglos zur Darstellung zu bringen, so wird man weniger vorgeschrittenenen Turnern einen geringen Schwung gestatten müssen. Als Ausgangshaltung für die folgenden Übungen des Schwebestützes und als Vorbereitung für die Übungen des Drehens u. d. B. aus dem Stütze verdient das Rumpfheben rückwärts, Fig. 8, Beachtung.

Fig. 8.

27. Aus diesem Heben entsteht durch Knieheben der Schwebestütz mit Hockhaltung; durch Auflegen der Beine auf die Schultern die sogenannte Schildkröte; durch Aufstützen der Hüfte, bezw. Leistengegend auf den Ellenbogen und Streckung des Leibes in dieser Lage die Wage auf einem Arm und auf beiden Armen. Für Anfänger mag übrigens die Einübung dieser Wagen, die auch mit Drehung als Seitstützwagen gemacht werden können, aus einem dazu bequemeren Knieen erfolgen. Stützeln und Stützhüpfen in den erwähnten Schwebestützarten und Wagen ist mehr oder minder schwierig. Bei letzteren erfolgt es zweckmäßig bei einem untergestellten Ellenbogen so, daß der freie Arm vorschreitet, dann mit Wagewechsel der Leib auf diesen gebracht und nun mit dem anderen, jetzt frei gewordenen Arme vorgeschritten wird und so fort. Wenn schon hierzu der Leib 1/4-Drehungen um seine Tiefenaxe zu machen genötigt ist, so kann solches Drehen in der Wage jedoch auch als sogenannter Drehling mit Absicht als besondere Übung ausgeführt werden. Nicht nur, daß dann der Turner aus der Querstützwage zur Seitstützwage oder aus der Seitstützwage auf dem einen Holm (durch 1/2-Drehung) zur Seitstützwage auf dem anderen Holme dreht, sondern er kann auch durch geeigneten Wechselgriff diese Drehung bis zu vollendeter ganzer Drehung „Drehe" fortsetzen. Und es erinnert diese Bewegung an den sogenannten

28. Bratenwender, wobei aus dem Querschwebestütz auf einem Holme die Drehung auf den mit Wechselgriffen an Ort stützelnden Armen stattfindet.

29. Mit Auflegen der Arme rücklings sowohl als vorlings übt man Wagen vorlings (die Stirn gegen den Boden) Fig. 9 und rücklings (den Rücken gegen den Boden).

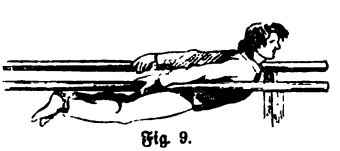


Fig. 9.

30. Wenn im Querstütz z. B. das rechte Bein sich hockend hebt und von außen her um den rechten Arm schlingt, während das linke Bein gestreckt der Drehung folgt, so gelangt der Turner in eine Lage, die man ihrer Ähnlichkeit mit der sogenannten Nadel bei dem Pferdspringen (S. 301, Fig. 17) die Nadelwage heißen kann.

31. Der Barren ermöglicht außer den eigentlichen Wagen ihnen mehr oder weniger ähnliche Übungen. Dahin gehört der Abhang nach der Seite aus dem Innenseitsitze durch Rückneigen, wobei der Turner die vorgehobenen Beine unterhalb des gegenüberliegenden Holmes anlegt; aus dem Innenseitstütze vorlings durch Vorneigen (die Wadenbeine werden unterhalb des hinteren Holmes angelegt) und aus dem Reitsitze durch Seitneigen. Bei diesen Abhängen kann der Körper entweder in der wagerechten Lage gehalten werden Fig. 10 A u. C, oder wie durch B derselben Abbildung verdeutlicht ist, weniger oder mehr gesenkt werden. Aus diesen Lagen erfolgt dann das Wiedererheben zur wagerechten Lage und zum Seitsitze bezw. Seitstütz oder Reitsitz. Das Wiedererheben wird erschwert, wenn verlangt wird daß auf den Boden gestellte Gewichtstücke gleichzeitig mit in die Höhe gehoben werden sollen, Fig. 10 B. Das Rückneigen aus dem Innenseitsitze geschieht auch mit Beugen der Kniegelenke bis zum Kniehang, aus dem dann ein Aufschwung zum Seitsitz erfolgen kann. Auf die Ausführung von Armübungen in diesen Abhangarten, die namentlich auf die Bauch- und Rückenmuskulatur wohlthätig einwirken, sei kurz hingewiesen. Zur Vorsicht, wegen etwaiger mangelhafter Befestigung der Holme, lasse man immer je 2, 4 oder 6 Mann (auf jedem Holm die gleiche Zahl) zusammen üben.

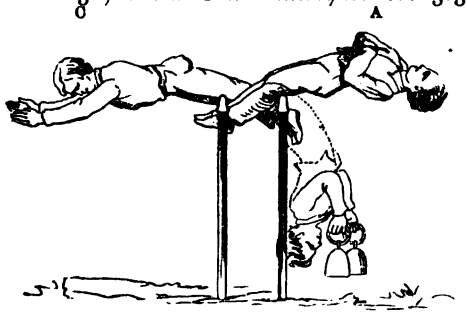


Fig. 10.

32. Zum Schluß wollen wir noch auf eine Querstützwage aufmerksam machen, wobei die Arme von oben her die Barrenholme umarmen und die Hände mit dem Handrücken unter das Kreuz gelegt werden. Für die reinen Hangwagen verweisen wir auf die betreffende Übungsgruppe.

VI. Schwingen im Stütz.

Die Übungen dieser Gruppe wollen mit aller Vorsicht und nicht über das Maß der Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen betrieben werden. Er ist verführerisch für den Anfänger, wenn er die Gipfelübung dieser Gruppe, das Schwingen bis zum Handstehen, von Geübten mit einer anscheinenden Leichtigkeit ausführen sieht, die ihn das Bedenkliche der

Nachahmung ähnlicher Hochschwünge nicht vermuten läßt. Daher ist jeder Neuling hierwegen zu verwarnen. Daß die Beine und Füße wohl gestreckt und geschlossen sein müssen, wenn bei einzelnen Übungen nicht ausdrücklich anderes angeordnet ist, bedarf kaum einer Erinnerung.

33. Querstütz-Schwingen im Armstreckstütz, bis knapp über Holmhöhe als Kurzschwingen genügt für Anfänger; als Hochschwingen führt es rückwärts bis zur Wagehalte mit wohl gebogenem Kreuz, und vorwärts mit Beugen im Hüftgelenke bis über die Holmhöhe, wie dies Fig. 11 zeigt, in die Mittel- und bis zum jedesmaligen Handstehen beim Rückschwunge in die Oberstufe. Das Schwingen im Seitstütz — die eine Hand auf dem vorderen, die andere auf dem hinteren Holm, beide ristgriffs oben Fig. 3 — ist zwar gegen das Querstütz-Schwingen (welches künftig immer verstanden ist, wenn kurz nur von Schwingen gesprochen wird) sehr unschickig, darf aber doch nicht ganz unbeachtet bleiben.

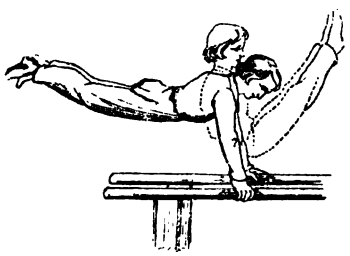


Fig. 11.

34. Schwingen mit Zuordnung gewisser Haltungen des Körpers z. B. Hockschwingen bei Hockhaltung, Steifschwingen bei vollkommener Streckhaltung (die Schwung-Drehungsaxe geht durch die Schultern) und Winkelschwingen bei Vorhebhalte der Beine (Nr. 26) gewährt reichen Übungsstoff.

35. Schwieriger ist das Schwingen mit Zuordnung von Halten, z. B. Schwingen und bei jedem Vorschwung Grätsch-Halte auf eine gewisse Dauer u. s. w.

36. Wieder mehr für die Mittelstufe ist das Schwingen mit zugeordneten Beinthätigkeiten, z. B. Grätschen je beim Vorschwung, je beim Rückschwung, oder bei beiden Schwüngen; Vor- und Rückspreizen, so daß in fester Haltung darin verharrt oder bei jedem Schwunge damit gewechselt wird; Beinstoßen, je ein Stoß bei jedem Schwunge vor- und rückwärts, als sogen. Stoßschwingen. Flüchtiges Beinkreuzen, sowohl während sich die Beine unterhalb wie oberhalb der Holme befinden u. s. w.

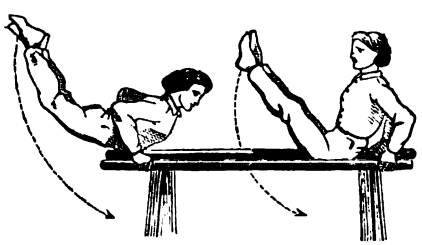
37. Alle von Nr. 33 an beschriebenen Schwingübungen können statt im Streckstütz, der bis hierher vorausgesetzt war, auch im Knickstütz ausgeführt werden, wo dann ihre Schwierigkeit etwas steigt.

38. Das Schwingen kann in allen obigen Formen mit Stützeln verbunden werden, eignet sich aber in dieser Weise wenig zu befriedigender Darstellung. Desto mehr ist dies der Fall, wenn ihm Stützhüpfen an und von Ort, vor- und rückwärts zugesellt wird. Der Hupf geschieht alsdann entweder nur bei dem Vorschwung, nur

bei dem Rückschwung, oder bei beiden. Dabei kann dieses Hüpfen zum Hochsprung (über die vor der stützenden Hand auf die Hochkante gelegten Hände des Vorturners und Anmannes), und zum Weitsprung (letzterer besser aus dem Knickstütz) weiter entwickelt werden. Bei Stützhüpfen an und von Ort gelingt gewandten Turnern auch das Handklappen im Fluge, und zwar: beim Vorschwung, beim Rückschwung, bei beiden, am Ende des Vorschwunges hinter dem Leibe, am Ende des Rückschwunges vor dem Leib.

39. Schwingen mit Armbeugen findet aus dem Streckstütz auch so statt, daß bei dem Rückschwunge der Beine der Turner unter Winkelung der Ellenbogengelenke sich vorneigt, was bis zur Berührung der Holme mit den Schultern als Anschulterschwingen geschehen kann. Es ist dies zugleich die Bewegungsform, mit welcher alles schwunghafte Überschlagen (Kopfübern) am Barren beginnt, und aus welcher Schulterstehen, Handstehen auf gebeugten Armen u. s. w. erfolgt, weshalb deren tüchtige Einübung angehenden Kunstturnern besonders zu empfehlen ist. Auch bei dem Vorschwunge der Beine kann Armbeugen, in beschränkterem Maße jedoch, stattfinden.

40. Während des Schwingens kann mit Armstreck- und Armknickstütz auf- und niederwippend gewechselt werden. Dasselbe geschieht von dem Knickstütz ausgehend, durch Stemmstrecken der Arme und Aufwippen bei jedesmaligem Rückschwunge, Vorschwunge, oder bei beiden Schwüngen (Doppeladler). Ebenso kann man aber auch aus dem Streckstütz beginnen, wo alsdann der Übergang in den Knickstütz durch Senkbeugen der Arme (Einknicken) und Niederwippen vermittelt wird; auch dies beim Vorschwung Fig. 12 A, Rückschwung Fig. 12 B und bei beiden. Gewöhnlich wird das Einknicken bezw. Niederwippen im Rückschwunge von den Turnern vernachlässigt. Bei der Beliebtheit dieser Übungen darf daher folgende Form im $^3/_4$-Takte empfohlen werden, wobei beide Arten des Niederwippens mit einander wechseln: Auf 1 Einknicken im Vorschwung und Strecken am Ende desselben, 2 Rückschwung im Streckstütz, 3 Vorschwung im Streckstütz; sodann neuer Gang mit 1 Einknicken im Rückschwung u. s. f.



B Fig. 12. A

41. Daß das Schwingen mit Einknicken auch mit Fortbewegung zu üben ist, versteht sich von selbst.

42. Schwingen findet ebenso in selbstverständlicher Weise auch bei dem Unterarmstütz statt. In letzterer Form führt es durch

Kurz- und Hoch-Schwingen bis zum Unterarmstehen, Fig. 13. An die Stelle des Stützhüpfens zur Fortbewegung im Unterarmstütze tritt das Fortgleiten. Dem Schwingen mit Einknicken entspricht hier das Schwingen (vergl. Nr. 11), mit Aufkippen beim Rückschwung oder beim Vorschwung, wobei das Niederlassen zum Unterarmstütz entweder unmittelbar folgend (schwieriger) oder nach einem Zwischenschwung (leichter) angeordnet werden kann; auch mit Fortbewegung.

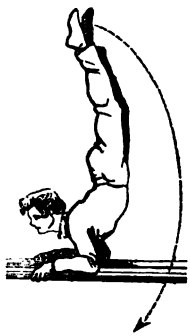


Fig. 13.

43. Im Oberarmhange findet das Schwingen sowohl bei vorwärts wie bei rückwärts aufgelegten Armen statt. Bei vorwärts aufgelegten Armen kann man sowohl beim Vor- wie beim Rückschwunge zum Knick- oder zum Streckstütz aufschwingen; geschieht das Aufschwingen beim Vorschwung in der Weise, daß mit Beugung im Hüftgelenke die Beine möglichst erhoben werden, und beim Senken der Beine das Erheben zum Stütz erfolgt, so bezeichnet man diese Übung mit Kippen, während man das Aufstemmen aus dem Rückschwingen Schwungstemmen nennt. Eine beliebte Art der Ausführung ist die, daß man sich aus dem Schwingen im Streckstütze beim Rückschwunge zum Oberarmhang niederläßt und beim nächsten Vorschwunge ein Kippen oder Aufstemmen oder ein Schwungstemmen beim nächsten Rückschwung ausführt. Auch aus dem Schwingen bei rückwärts aufgelegten Armen kann man beim Rückschwingen zum Knick- oder Streckstütz aufstemmen. Auf die Verbindung von Stützhüpfübungen mit dem Aufstemmen oder Aufkippen sei hingewiesen.

VII. Sitz und Sitzwechsel.

Der Barren gewährt vermöge seiner beiden Holme mehr wie jedes andere Turngerät die Möglichkeit der mannigfachsten Sitzarten und Sitzwechsel. Wir betrachten zuerst die verschiedenen Sitzarten für sich und lassen diesen die Sitzwechselübungen folgen.

Je nachdem der Sitz auf dem Barren vor oder hinter den Händen des Turners stattfinden soll, beginnt die Übung mit einem Vor- oder Rückschwingen, aus welchem in die bestimmte Sitzart übergegangen wird. Das Vorschwingen zum Sitze kann sofort aus dem Aufsprunge geschehen, während dem Rückschwingen zum Sitze für gewöhnlich ein Vorschwingen im Stütze vorausgeht. Unter diesem Hinweise dürfen wir in folgendem davon Abstand nehmen, beide Arten der Ausführung in Betracht zu ziehen, umsomehr als der Übergang aus einer Sitzart vor den Händen in eine solche hinter den Händen eine Hauptabteilung der Sitzwechsel bilden wird.

A. Sitz.

44. Aus dem Vorschwingen gelangt der Turner zunächst, indem die Beine innerhalb der Gasse der Holme verbleiben, zum Innenquersitz auf einem Schenkel vor der gleichseitigen Hand. Das Sitzbein ist dabei entweder im Kniegelenke stark gebeugt, während das andere Bein zwischen den Holmen herabhängt, oder beide Beine sind gestreckt schräg vorwärts gehoben, und der Sitz geschieht mehr auf der äußeren als auf der unteren Seite (wie im ersten Fall) des betreffenden Oberschenkels.

45. Reitsitz (Spaltsitz) entsteht, wenn aus dem Vorschwingen z. B. das rechte Bein den rechten Holm überspreizt, während das linke zwischen den Holmen herabhängt. Fig. 14.

Fig. 14.

46. Überschwingt der Turner den rechten Holm mit beiden Beinen, so gelangt er zum Außenquersitz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand, der wie der Innenquersitz, entweder mehr auf der unteren, oder mehr auf der äußeren Seite des Oberschenkels stattfindet.

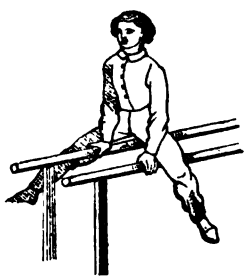


Fig. 15.

47. Grätschsitz nennt man den Quersitz auf beiden Holmen mit seitgrätschend geöffneten Beinen. Fig. 15.

48. Überspreizt das rechte Bein aus dem Vorschwingen mit 1/4 Drehung links den linken Holm zum Sitz auf dem rechten Schenkel, so befindet sich der Turner im Seitsitz auf dem rechten Schenkel vor der linken Hand, während eine entsprechende 1/2 Drehung, mit Griffwechsel nacheinander, zum Reitsitz hinter der rechten Hand führt.

49. Überspreizt aber beim Vorschwingen das rechte Bein den rechten Holm mit 1/4 Drehung rechts, wobei die linke Hand nach dem rechten Holm übergreift, so ist der Seitsitz auf dem rechten Schenkel hergestellt.

50. Das Überschwingen des rechten Holmes mit beiden geschlossenen Beinen bei 1/4 Drehung rechts führt zum Außenseitsitz, mit 1/2 Drehung rechts zum Außenquersitz auf den rechten Schenkel hinter der linken Hand.

51. Kreuzt der Turner beim Überschwingen des rechten Holmes die Beine z. B. so, daß sich das rechte Bein über dem linken befindet, so kann er sich ohne Drehung zum Quersitz mit gekreuzten Beinen vor die rechte Hand senken, mit 1/4 Drehung links (wobei die Hände nacheinander den Griff aufgeben) zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel auf dem rechten Holm und mit 1/2 Drehung links zum Reitsitze hinter der linken Hand gelangen.

52. Ein Quergrätschen der Beine über den Holmen im Vorschwingen mit 1/4 Drehung links führt ohne Beinkreuzen zum Seitsitz auf beiden Holmen, das linke Bein vorn, mit Beinkreuzen zum Seitsitz auf beiden Holmen, das rechte Bein vorn. Wird das zuletzt genannte Beinkreuzen jedoch mit 1/2 Drehung links verbunden, so gelangt der Turner zum Grätschsitze hinter den Händen (Scherauffitzen).

B. Sitzwechsel.

Zwei Ausführungsarten der Sitzwechsel sind wohl zu unterscheiden, und zwar einmal solche, bei welchen unmittelbar aus einer Sitzart in die andere übergegangen wird, und solche, bei denen der neue Sitz erst nach einem Zwischenschwung erfolgt. Bei den ersteren, die sowohl vor wie hinter den Händen stattfinden, geschieht der Sitzwechsel:

a) von einem Holme zum anderen bei gleicher Sitzart,
b) auf demselben Holme mit Veränderung der Sitzart,
c) von einer Sitzart auf einem zu einer Sitzart auf beiden Holmen,
d) von einem Holme zum anderen mit Wechsel der Sitzart.

Ein Beispiel für jeden Fall wird genügen.

53. Reitsitzwechsel hinter den Händen, ohne Zwischenschwung. Aus dem Reitsitze hinter der rechten Hand schwingen beide Beine nach hinten auf und indem das rechte Bein den rechten Holm nach innen überspreizt, schließt es sich auf einen Augenblick an das linke an, welches aber seinerseits diesen Schluß sofort wieder aufgiebt, um den linken Holm nach außen zum Reitsitze hinter der linken Hand zu überspreizen.

54. Sitzwechsel aus dem Innenquersitze zum Außenquersitze vor derselben Hand, ohne Zwischenschwung. Aus dem Innenquersitz auf dem rechten Schenkel vor der rechten Hand gelangt man, indem man beide Beine vorwärts über den Holm forthebt, zum Außenquersitz auf den linken Schenkel vor der rechten Hand.

55. Sitzwechsel aus dem Reitsitze hinter einer Hand zum Grätschsitze hinter den Händen. Aus dem Reitsitze hinter der rechten Hand spreizt das linke Bein nach außen über den linken Holm zum Grätschsitz.

56. Sitzwechsel aus dem Außenquersitze vor der einen Hand zum Reitsitze vor der anderen Hand. Aus dem Außenquersitze vor der rechten Hand geht der Turner durch Überschwingen des rechten Holmes nach innen zum Reitsitze vor der linken Hand über.

Bei den Sitzwechseln mit Zwischenschwung kommen neben den für die Sitzwechsel ohne Zwischenschwung angegebenen Übungsarten,

die sämtlich auch mit Zwischenschwung geübt werden können, noch folgende zur Ausführung:

a) aus einer Sitzart vor den Händen zur gleichen Sitzart auf demselben Holme hinter den Händen und umgekehrt,

b) aus einer Sitzart vor den Händen zu einer anderen Sitzart auf demselben Holme hinter den Händen und umgekehrt,

c) und d) wie a und b nur zum Sitz auf den anderen Holm.

Für die erste Art von Schwüngen ist die Bezeichnung Halbmondschwünge, für die letztere Schlangenschwünge im Gebrauch. Auch hier mag für jede der neuen Arten ein Beispiel folgen.

57. Sitzwechsel aus dem Reitsitze vor der Hand zum Reitsitze hinter derselben Hand. Aus dem Reitsitze vor der rechten Hand werden die Beine vorwärts zum flüchtigen Querschwebestütze mit Vorhebhalte erhoben und schwingen dann durch die Gasse der Holme zum Reitsitze hinter der rechten Hand.

58. Sitzwechsel aus dem Außenquersitze vor der Hand zum Reitsitze hinter der Hand. Bedarf nach dem vorhergehenden keiner weiteren Ausführung.

59. Sitzwechsel aus dem Reitsitze vor einer Hand zum Reitsitze hinter der anderen Hand.

60. Sitzwechsel aus dem Außenquersitze vor einer Hand zum Reitsitze hinter der anderen Hand. Die angeführten Sitzwechsel geschehen unter der Annahme, daß die Hände während des Wechsels den anfänglichen Stütz beibehalten und keine Ortsveränderung stattfindet; für sämtliche Sitzwechsel kann des weiteren aber auch ein Fortbewegen vorwärts oder rückwärts angeordnet werden, bei dem die Hände entweder vor dem Schwunge weiter greifen oder mit dem Schwung ein Stützhüpfen stattfindet. Soll der Turner z. B. den

61. Reitsitzwechsel mit Fortbewegen ausführen, so sind folgende Darstellungsformen zu beachten:

a) Mit jedesmaligem Vorgreifen der Hände Wechsel des Reitsitzes auf demselben Holm hinter und vor der Hand. (Halbmondschwung.) Die Bewegung geschieht vorwärts.

b) Übung a mit jedesmaligem Rückgreifen der Hände; die Bewegung geschieht rückwärts.

c) Übung a mit Wechsel des Reitsitzes von einem Holm zum anderen (Schlangenschwung).

d) Übung b mit Wechsel wie in c.

e) Übung a und c, dem Rückschwung aus dem Reitsitze wird ein jedesmaliges Stützhüpfen vorwärts beigeordnet.

f) Übung a und c, dem Vorschwunge wird ein jedesmaliges Stützhüpfen vorwärts beigeordnet.

g) Übung b und d, dem Rückschwunge wird ein jedesmaliges Stützhüpfen rückwärts beigeordnet.

h) Übung b und d dem Vorschwunge wird ein jedesmaliges Stützhüpfen rückwärts beigeordnet.
i) Übung e—h das Stützhüpfen findet sowohl beim Vor- wie beim Rückschwunge statt.
k) Ohne Vorgreifen der Hände Reitsitzwechsel vor den Händen mit Fortschieben vorwärts beim Schwung.
l) Ohne Rückgreifen der Hände Reitsitzwechsel hinter den Händen mit Fortschieben rückwärts.

Die Sitzwechsel mit Fortbewegen können auch, wie Puritz in seinem Merkbüchlein anführt, statt des Schwunges mit einem Niederspringen zwischen dem jedesmaligen Sitz erfolgen.

Die Übertragung dieser Sitzwechsel mit Fortbewegen auf die anderen Sitzarten überlassen wir dem Nachdenken des Vorturners, machen aber noch auf einige besondere Arten aufmerksam.

62. Seitsitzwechsel vorwärts mit Quergrätschen, bei abwechselnden 1/2 Drehungen rechts und links.

Aus dem Querstand am Barrenende erfolgt zunächst Sprung zum Stütze mit Vorschwingen der Beine und 1/4 Drehung links zum Seitsitze mit Quergrätschen, rechtes Bein vorn. Dann stützt der Turner mit der rechten Hand auf den hinteren Holm und vollführt mit dem linken Bein einen Kreisschwung mit 1/2 Drehung rechts zum Seitsitze mit Quergrätschen, linkes Bein vorn. Nun stützt die linke Hand auf den nunmehr hinteren Holm und der Kreisschwung erfolgt mit dem rechten Beine bei 1/2 Drehung links. Die Übung nennt man kurz „Schraube vorwärts".

63. Seitsitzwechsel rückwärts mit Quergrätschen mit abwechselnden 1/2 Drehungen links und rechts. Nach der vorhergehenden Beschreibung ist die ausführlichere Angabe der Ausführung unnötig; statt des Schraubens vorwärts geschieht hier ein Schrauben rückwärts, oder kurz die „Schraube rückwärts".

64. Sitzeln und Sitzhüpfen vor- und rückwärts. Hierunter versteht man das Fortbewegen im Sitz, namentlich im Grätschsitz, ohne Armhilfe.

65. Sitzwechselübungen mit Stützen nur einer Hand, sowie ganz ohne Armhilfe gewähren eine reiche Fülle von Übungsmöglichkeiten.

66. Schere ist der für einen Sitzwechsel mit Beinkreuzen und einer halben Drehung bekannte Name. Puritz hat in seinem Merkbüchlein dieser Form des Sitzwechsels eine eingehende Behandlung gewidmet, die wir mit der Erlaubnis des Verfassers an dieser Stelle folgen lassen.

Unter Schere versteht man zunächst einen Sitzwechsel mit Beinkreuzen und einer (scharf ausgeprägten) halben Drehung um die Längenaxe; ein wenig mehr oder weniger Drehung ändert nichts an der Übung als ihr gutes Aussehen.

Die Sitzart, aus welcher die Schere begonnen wird, ebenso die, in welcher sie endet, kann in allen Fällen sein:

a) Grätschsitz auf beiden Holmen,
b) Reitsitz auf dem Holme zur Rechten,
c) Reitsitz auf dem Holme zur Linken.

Die Drehung geschieht allemal rechts wie links. Erfolgt sie zu Ende eines Aufschwingens der Beine nach vorn, so kreuzt bei der Drehung links das rechte Bein über dem linken; erfolgt sie zu Ende eines Aufschwingens der Beine nach hinten, so kreuzt bei der Drehung links das rechte Bein unter dem linken; gemeinlich kommt das untenhinkreuzende Bein etwas früher in der neuen Lage zur Ruhe, als das obenhinkreuzende; je entschlossener und gleichmäßiger der anfängliche Griff der Hände abstoßend aufgegeben wird, sobald man mit und nach der Drehung zum Sitze herabfällt, desto glatter die Übung!

Verwendet man nun zur besonderen Übungsgestaltung alle drei oben bezeichneten Sitzarten sowohl zu Anfang als zu Ende und beide Drehungen so rechts als links, so erhält man für jede Art der Schere $3 \times 3 \times 2 = 18$ Formveränderungen, die sodann weiter durch die Weise des Schwunges aus dem Sitz und durch den anfänglichen Griff der stützenden Hände ihre nähere Bestimmung erhalten müssen; danach werden unterschieden 432 Formen, nämlich:

A. Scheren aus dem Sitze hinter den Händen mit bloßem Aufschwingen der Beine nach hinten, wenn

1. an jedem Holm eine Hand Speichgriff hat: 18 Übungen;
2. beide Hände an dem Holme zur Rechten oder zur Linken greifen: 36 Übungen;
3. nur eine Hand, sei es die rechte oder die linke, an dem Holme zur Rechten oder dem zur Linken greift: 72 Übungen.

B. Scheren aus dem Sitze vor den Händen mit bloßem Aufschwingen der Beine nach vorn:

1., 2. und 3. wie bei A, auch ist die Zahl der Übungen die gleiche. Von den Übungen unter 3. sind jedoch nur wenige turnschicklig, andere kaum ausführbar, daher die ganze Gruppe entbehrt werden kann.

C. Scheren aus dem Sitze vor den Händen, Aufschwingen nach vorn; Durchschwingen zwischen den Holmen hin nach hinten, dann Drehung am Ende des Rückschwingens.

1. und 2. wie bei B.

Die 36 Übungen unter 2. weichen indes von dem Bilde der übrigen Scheren so weit ab, daß man sie besser anderweit einordnet. Dahingegen kommt es für C, 1. zu statten, daß man das Durch-

schwingen, von allen gemischten Stützarten und mehr noch Hangarten abgesehen, stets gut im

I. Stütz,
II. Knickstütz,
III. Unterarmstütz

ausführen kann, wodurch sich die Zahl der 18 Formen verdreifacht.

D. Scheren aus dem Sitze hinter den Händen, Aufschwingen nach hinten, Durchschwingen zwischen den Holmen hin nach vorn, dann Drehung am Ende des Vorschwingens; im übrigen alles wie bei C.

Scheren ohne Drehung um die Längenaxe nur mit Beinkreuzen erfolgen aus dem

a) Innenseitstütz auf einem Barrenholme mit Quergrätschen der Beine (das rechte Bein vorn oder das linke Bein vorn),

1. rechts von der rechten Hand mit Seitschwingen rechtshinauf,
2. links von der linken Hand mit Seitschwingen linkshinauf,
3. zwischen den Händen mit Schwingen nach beiden Seiten
   a) zum Sitz auf demselben Holm,
   b) zum Sitz auf dem anderen; 12 Übungen.

b) Außenseitsitz auf dem rechten oder auf dem linken Schenkel bei Griff

1. beider Hände am anderen Holme rechtshin oder linkshin,
2. der Hände an beiden Holmen mit Aufschwingen nach der Seite der vorn stützenden Hand:
   a) zum Sitz auf demselben Holm,
   b) zum Sitz auf dem anderen: 12 Übungen!

VIII. Knieen und Hocken.

67. Das Aufknieen auf einen oder auf beide Barrenholme erfolgt namentlich aus dem Rückschwingen und zwar wird entweder das Knie dicht unter der Kniescheibe aufgelegt, oder es ist mehr nur ein Auflegen des Fußristes. Bei dem Aufknieen eines Kniees hinter der gleichseitigen oder ungleichseitigen Hand (letzteres mit 1/4 Drehung) hängt das freie Bein entweder zwischen den Holmen herab oder ist wagerecht nach hinten erhoben oder mit der Fußkante auf einen Holm gelegt. Das Aufknieen beider Beine geschieht entweder so, daß sich beide Kniee hinter einer Hand oder auf jedem Holm ein Knie befindet. In allen Fällen des Knieens können sich die Füße entweder innerhalb oder außerhalb der Hände befinden. Ohne oder mit Zwischenschwung wird in den verschiedenen Formen des Knieens gewechselt.

68. Freies Knieen und Kniesprung. Geschieht das freie Knieen so, daß auf jeden Holm ein Knie aufliegt, so kann der Kniesprung sowohl zum Stand in den Barren, wie auch zum Querstütz

oder zum Armhang erfolgen; befinden sich aber beide Kniee hinter einer Hand und zwar die Füße innerhalb der Holme, so kann man einen Kniesprung schräg vorwärts zum Stande neben den Barren ausführen.

69. Das Aufhocken. Wenngleich man auch aus dem Vorschwingen mit einem Bein oder mit beiden Beinen vor den Händen aufhocken kann, so sind die dankbareren Formen die, wo aus dem Rückschwingen das Aufhocken stattfindet, und zwar kann sich beim Aufhocken eines Beines das freie Bein sowohl außerhalb wie innerhalb der Holme befinden, und beim Aufhocken beider Beine können sowohl beide Beine hinter einer Hand stehen, wie auch der Hockstand auf beiden Holmen eingenommen werden kann. Auch der Wechsel in den Hockstandarten geschieht ohne und mit Zwischenschwung. Durch Aufrichten aus dem Hockstande gelangt man zum Stand auf den Holmen, aus welchem man in verschiedenster Weise abspringen kann.

Kurz sei noch auf den Wechsel von Sitz oder Liegestützübungen mit Hockstandübungen hingewiesen.

IX. Hangübungen.

a) Seitliegehang und Seithangstand.

70. Ganz abgesehen von Liegehangübungen, bei denen ein Holm des Barren entsprechend der Reckstange benutzt werden kann, nehmen wir hier nur Rücksicht auf solche Liegehangübungen, bei denen beide Barrenholme zur Verwendung kommen. Aus dem Außenseitstande mit Griff beider Hände oder nur einer Hand an dem näheren Holm Aufschwingen zum Seitliegehange mit einem Kniegelenk oder mit beiden Kniegelenken an dem entfernteren Holm. Griffwechsel an einem Holm, Griffwechsel von einem zum anderen Holm, nacheinander oder gleichzeitig, Wechsel von Hand- und Armhang, Kniehangwechsel u. s. w. bieten eine reiche Fülle von Übungsstoff. Erleichtert werden die Übungen am Barren von ungleich hohen Holmen aus dem Außenseitstande zum höheren, erschwert aus dem Außenseitstande zum niederen Holm. Über die Ausnutzung des Barrens mit ungleich hohen Holmen verweisen wir auf eine Abhandlung R. Rakows, die im Berichte über die Fünfte Deutsche Turnlehrerversammlung 1869 zu Görlitz in der Turnzeitung vom gleichen Jahrgange zum Abdruck gekommen ist.

71. Greifen die Hände aus dem Seitliegehange mit beiden Kniegelenken an den entfernteren Holm über und werden rückwärts drehend die Fußriste auf den anfänglich näheren Holm aufgelegt, so gelangt der Turner mit Hohlmachen des Kreuzes zum Rest. Turner mit besonders biegsamen Kreuz können sich auch aus dem Seitliegestütz zwischen den Holmen durch zum Seit-Schwimmhange herablassen.

72. Eine besondere Form des Seitliegehanges entsteht, wenn bei hohlem Kreuze statt der Kniegelenke mehr das Gesäß auf den entfernteren Holm aufgelegt wird und aus diesem Hange kann ein

Durchschieben zum Sitz, zum Knickstütze rücklings, zum Armhange rücklings und zum Niedersprunge stattfinden. Auch wird aus dem Außenseitstand, bei ungleich hohen und gleich hohen Holmen der Unterschwung, Fig. 16, über den niederen Holmen ausgeführt. Durch Aufschwingen zum Seitliegehange mit sofortigem Aufgeben des Griffes der Hände kommt man zum Kniehang, dem der Kniehang-Abschwung angefügt werden mag.

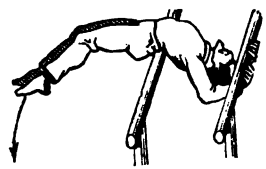


Fig. 16.

73. Das Gegenstemmen eines Fußes und beider Füße gegen den entfernteren Holm führt zum Seithangstand, der sowohl vorlings wie rücklings zur Darstellung gelangt und der wie der Seitliegehang zu allen möglichen Arm- und Beinbewegungen Gelegenheit bietet. Besonders sei auf das Aufstemmen zum Stütz aus dem Seithangstand hingewiesen. Der aufgezählte Übungsstoff wird namentlich in der Beschäftigung von Anfängerriegen zur Geltung kommen. Auf den Querliegehang kommen wir in folgendem Abschnitte zu sprechen.

74. Wellaufschwünge vorwärts kommen aus dem Außen-Seitliegehang und Wellaufschwünge rückwärts aus dem Innen-Seitliegehange zur Ausführung. Dadurch gelangt der Turner ohne oder mit Drehung zu einer Sitzart auf dem Barren, sowie mit Überspreizen des Schwungbeines zum Querstütz in den Barren bezw. zum sofortigen Übersprung über den anderen Barrenholm.

b) Überschlagen im Handhang.

75. Die Übungen des Überschlagens aus dem Querstand oder dem Querhang, welche in ihren Haupthaltungen durch Fig. 17 kenntlich gemacht sind, werden eingeleitet durch das Aufschwingen zum Querliegehange mit dem rechten Knie am rechten oder linken Holme oder mit beiden Knieen an einem Holme sowie an beiden Holmen. Eine andere Ausführung des Querliegehanges ist die, daß statt des Kniees nur der Fuß bei gestreckten Beinen auf den Barrenholm aufgelegt

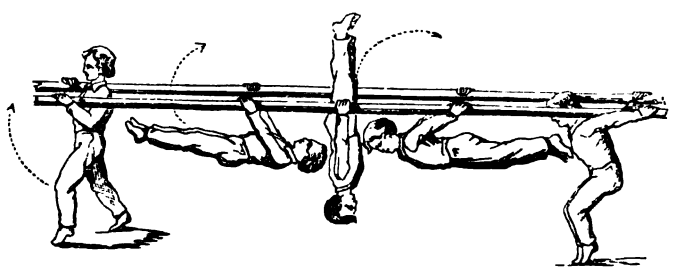


Fig. 17.

wird. Durch 1/4 Drehung rückwärts gelangt der Turner zur Hangwage vorlings, Fig. 17B; durch 1/2 Drehung zum gestreckten

Abhange Fig. 17C, der erleichtert wird, wenn die seitgrätschenden Beine sich an die Holme anlegen; durch $^3/_4$ Drehung zur Hangwage rücklings Fig. 17D, oder mit Auflegen eines oder beiden Fußristе zum Liegehange rücklings und endlich durch $^1/_1$ Drehung zum Stand, Fig. 17E, oder zum Hange rücklings, aus dem dann in umgekehrter Weise wieder das Überschlagen vorwärts stattfinden kann.

76. Das Überschlagen aus dem Stand, sowohl vorwärts wie rückwärts, bei dem die Hände die Holme speich- oder erschwerend ellengriffs fassen, wird anfangs mit hockenden, später mit gestreckten Beinen geübt. Die Hände behalten entweder bis zum Schlusse Griff oder geben denselben beim Senken der Beine plötzlich auf. Die Arme können gestreckt oder gebeugt sein.

77. Die halbe Drehung hat den Turner zum Abhang geführt, welcher nun, als Grundübung für sich betrachtet, zu folgenden weiteren Übungsfällen Veranlassung gibt: a) Abhang mit hockenden Beinen, Abhang mit gestreckten Beinen in senkrechter Haltung des ganzen Körpers, Abhang mit gestreckten Beinen und Winkelung im Hüftgelenk. b) Armbeugen und -strecken, sowie Hangeln und Hangzucken. c) Beinstoßen. d) Rumpfbeugen und -strecken und Rumpfdrehen.

78. Werden im Liegehange rücklings (= Schwimmhang) die Beine den Händen möglichst genähert, so entsteht der unter dem Namen „Nest" bekannte Hang, Fig. 18. Wir haben schon vorher darauf hingewiesen, daß sowohl beide Fußristе auf beiden Holmen, wie auch nur ein Fußrist auf einem Holm aufliegen kann und fügen hier noch hinzu, daß dieser Hang auch von einer Hand und dem ungleichseitigen Fußrist geübt werden soll; auch eine Schwimmhangwelle hat Wassmannsdorff S. 386 des Dresdner Turners 1848 wie folgt beschrieben: Die Schwimmhangwelle „aus dem Stütz zum Stütz" läßt sich nur bei runden Holmen ausführen und zwar folgendermaßen. Beim Rückschwung im Knickstütze wird der linke Fußrist bei Kreuzen der Beine hinter dem rechten Bein auf den Holm der rechten Hand gelegt; die linke Hand wird neben die rechte gestellt (Speichgriff) und indem man sich nach außen zum Hange senkt (wobei das rechte Bein den Schwung giebt) kommt man nach einer ganzen Drehung links wieder in die Mitte hinein, wo dann die linke Hand wieder Stütz nimmt auf dem anderen Holm.

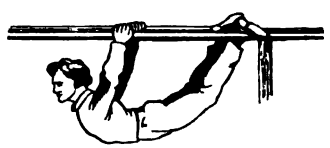


Fig. 18.

79. Die beiden Wagen vorlings und rücklings, in welchen kräftige Turner auch armwippen, hangeln und hangzucken, bedürfen, als durch Nr. 75 hinlänglich verständlich, keiner weiteren Beschreibung. Dagegen weisen wir noch auf eine Art des Überschlagens hin, bei der der Turner mit $^1/_2$ Drehung die Beine seitgrätschend öffnet und mit möglichst gewickelten Hüftgelenken zu einem Oberschenkelhang

gelangt, in welchem er auch den Griff der Hände aufgeben kann. Aus diesem Oberschenkelhang kann man sich, indem man die Wadenbeine von außen her unter den Holm legt, zum Grätschsitz aufrichten, doch ist es auch möglich, in einem Schwunge mit ganzer Drehung rückwärts zum Grätschsitz oder zum Stütze zu gelangen. Dafür ist die Bezeichnung Felgaufschwung zum Grätschsitz bezw. Felgaufschwung zum Stütz am Platz.

80. Senkt sich der Turner aus dem Querliegehange mit Auflegen der Kniee auf beide Holme durch Loslassen der Hände zum Kniehang, so kann er aus diesem, hin und her schwingend, einen Aufschwung zum Sitz ausführen. Auf Hangeln im Kniehang und Kniehangwechsel wollen wir nur kurz hinweisen.

c) Überschlagen im Armhang.

Das Überschlagen wird statt im Handhange auch im Oberarmhange bei vorlings und rücklings aufgelegten Armen geübt und führt mit ¼ Drehung zu Oberarmhang-Wagen vorlings und rücklings und mit ½ Drehung bei rücklings aufgelegten Armen zum Oberarmstehen, Fig. 19. Ganze Drehungen im Oberarmhange werden als „Rollen" bezeichnet, auf die wir des weiteren näher eingehen.

Fig. 19.

81. Überschlagen rückwärts aus dem Oberarmhange bei vorlings aufgelegten Armen kann sowohl zur Ausgangshaltung zurückführen wie auch in einer Sitzart, im Liegestütz, im Knieen, im Stand innerhalb und außerhalb des Barrens, im Streck- oder Knickstütz sein Ende finden. Erleichtert werden die Übungen, wenn das Überschlagen mit starker Beugung im Hüftgelenk geschieht, erschwert, wenn es mit hohlem Kreuze stattfindet. Statt des Oberarmhanges kann als Ausgangshaltung für das Überschlagen auch der Sitz, der Liegestütz, das Knieen, der Streck- oder Knickstütz gewählt werden, und diese Ausgangshaltungen sind namentlich für das

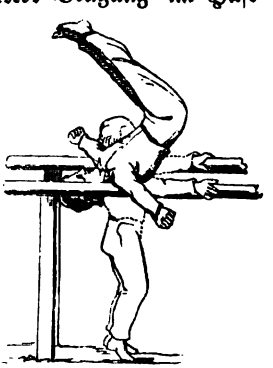


Fig. 20.

82. Überschlagen vorwärts zu beachten, welches in seiner leichtesten Form als Rolle vorwärts aus dem Grätschsitze zum Grätschsitz oder zum Stand im Barren zur Ausführung kommt. Die nebenstehende Abbildung Fig. 20 zeigt die Rolle rückwärts aus dem Stand im Augenblicke des Überschlagens, wo die Hände den Griff lösen und die Arme seitwärts gestreckt werden.

83. Beide Arten von Rollen werden gern mit Übungen des Aufstemmens oder Aufkippens verbunden, worauf wir in den Musterbeispielen des III. Teiles zurückkommen. Als hervorragende Übungen gelten die Rollen rückwärts zur Wage, zur Wende und zum Handstehen. Gern werden die Rollen durch Schwingen im Streckstütze mit Fallen auf die Oberarme beim Vor- oder Rückschwingen eingeleitet, Übungen, die im Abschnitte „Überschlagen aus dem Stütz" Behandlung finden werden.

d) Aufstemmen und Aufkippen aus dem Handhang.

84. Als Einleitung möge das Aufstemmen aus dem Querhangstande vorlings mit Stemmen eines Fußes oder beider Füße gegen die Ständer des Barrens geübt werden; auch aus dem Querhangstande rücklings ist solches Aufstemmen bezw. Aufkippen auszuführen.

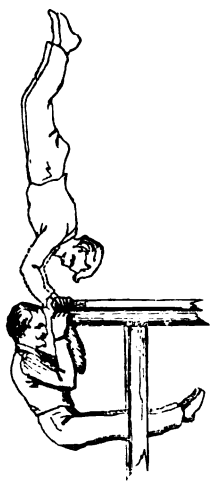


Fig. 21.

85. Dann folgt das Aufstemmen und Aufkippen aus dem Querhange am Barrenende rist-, speich- oder ellengriffs; das erstere bewirkt durch einfachen Zug der Arme, wobei im Anfange der Übung (wenn der Barren nicht reichhoch gestellt ist) die Beine gewöhnlich vorgehoben werden und sich erst im Stütze senken, das letztere, entsprechend dem Kippen am Reck, aus dem Hange mit vorhochgehobenen Beinen, die durch schwunghaftes Senken das Aufstemmen zum Knick- oder Streckstütz unterstützen.

86. Dieses Aufkippen geschieht dann des weiteren auch aus dem Querhang ellengriffs in der Barrenmitte, welches auch als fortgesetztes Kippen mit Fallen rückwärts aus dem Stütze zum Hang ausgeführt wird und namentlich durch angefügte Rollen zu schönen Übungsverbindungen Veranlassung bietet.

Die Fig. 21 zeigt ein Aufstemmen mit angehängtem Handstehen.

e) Hangübungen am hohen Barren.

Wir haben hier einen Barren im Augen, der durch seine besondere Höhe den Hang mit gestrecktem Körper ermöglicht und dadurch zu einer Reihe von Übungen Gelegenheit bietet, die am Barren von gewöhnlicher Höhe nur unvollkommen oder garnicht darzustellen sind. Da ein solches Gerät aber nur vereinzelt zum Gebrauche vorhanden sein wird, so sehen wir uns im Volksturnbuch eines näheren Eingehens auf den Übungsstoff enthoben und verweisen für die Benutzung

sowohl auf eine Übungsfolge, welche der Allgemeine Leipziger Turnverein, bei Gelegenheit des V. Deutschen Turnfestes in Frankfurt a. M. zur Darstellung brachte, und die in dem Buche „die Turnübungen beim V. Deutschen Turnfest zu Frankfurt a. M. von Danneberg zum Abdruck gekommen ist, als auch auf das Merkbüchlein von Puritz, welches in seiner X. Aufl. diesen Übungen einen besonderen Abschnitt (S. 154 bis 158) gewidmet hat.

X. Übungen des Überschlagens aus dem Stütz und dem Sitz.

Wir gruppieren diese reiche Übungsreihe nach den dabei vorherrschenden Stemmthätigkeiten der Hände, Unterarme, Oberarme (hier mitunter Hang), Schultern, des Kopfes, des Genickes und der Brust, sowie der Beine während des Sitzens. Die meisten der hierher gehörigen Übungen bedürfen zweckmäßiger Hilfe, worauf schon jetzt im allgemeinen aufmerksam gemacht wird.

Handstehen.

87. Hierzu bietet eine gute Einleitung das unter Nr. 39 bereits beschriebeue Schwingen mit Armbeugen. Es führt im Rückschwunge der Beine mit ½ Drehung zunächst zum Handstehen mit gebeugten Armen, vergl. Fig. 22, und aus diesem durch Stemmstrecken der Arme zum Handstehen mit gestreckten Armen. Letzteres wird übrigens gewöhnlich durch kräftiges Schwingen unmittelbar hergestellt, und es hat der zur Hilfe stehende Vorturner durch Unterstützung von Schulter und Rücken des Übenden nur dessen unfreiwilligem Überstürze vorzubeugen, dem übrigens der Übende selbst dadurch begegnet, daß er den Kopf rückbeugt. Ein etwaiger Überstürz wird indes, wäre nicht Hilfe vorhanden, durch Armbeugen und Hockhaltung des Körpers sehr gemildert, worauf das ganze Drehen zum Stand als die leichteste Art des Überschlages oder mit Grätschen zum Sitz erfolgt. Das ganze Drehen erfolgt auch aus dem Knickstütze wieder zum Knickstütz, vor- und rückwärts, mit Armauflegen während des Drehens als Rolle im Knickstütz, worauf schon früher hingewiesen wurde.

88. Nach gehöriger Vorübung wird es gelingen, sich aus den beiden Arten des Handstehens auf gebeugten und gestreckten Armen durch Stützeln und Stützhüpfen fortzubewegen, auch von einem Holm auf den anderen hinüberschreitend zu drehen und endlich, teils im Stande selbst, teils in Verbindung mit dem Niedersprunge mannigfache Turnkünste darzustellen, z. B. Niederlassen zur Wage rechts, wieder Aufstemmen zum Handstehen, dann Wage links, Drehling und Niedersprung; Abgrätschen oder Wende aus dem Handstehen; ¼ Drehung zum Seithandstehen und Abgrätschen oder Abhocken u. s. w.

89. Der Überschlag, Fig. 22, mit gebeugten Armen wird schon von mäßigen Turnern ohne Gefahr geübt, wenn die dazu nötige, leicht zu gebende Hilfe nicht fehlt. Anders verhält es sich mit dem Überschlage bei gestreckten Armen; hier entsteht in der That Gefahr, wenn man es mit dem Ausdrucke gestreckt zu buchstäblich nimmt, wo dann ein richtiger Niedersprung meist dem Zufall überlassen bleibt, während solcher durch passendes, wenn auch kaum merkliches Armwippen während des Drehens geregelt werden sollte. Weitere Formen des Überschlagens sind:

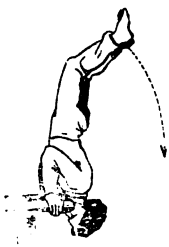


Fig. 22.

a) aus dem Schwingen Knickstütz; b) aus dem Überheben; c) aus der Wage vorlings d) aus dem Grätschsitz, Reitsitz, Außenquersitz; e) aus dem Hock- oder Kniestand; f) aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen ꝛc. Gewöhnlich werden alle diese Überschläge teils als Übungen für sich, teils zum Schluß anderweiter Übungen an den Enden des Barrens dargestellt. In der Mitte des Barrens bedarf es zum Behuf richtigen Niedersprunges zum Stande größerer Vorsicht. Dagegen kann hier der Überschlag bezw. das Drehen zum Hang an den Ellenbogen, ja bis wieder zum Stütz auf den Händen geübt werden. Noch sei bemerkt, daß mit Unterarmstütz des einen und Handstütz des anderen Armes ein Überschlag aus der Mitte des Barrens nach außen gemacht wird.

90. Der Überschlag rückwärts wird mit gehöriger Beihilfe und nach Einübung des Nr. 92 beschriebenen Falles aus dem Unterarmstütz in nachfolgender Übungsform, Fig. 24, erlernt: a) Speichgriff, Vorschwung der Beine, Fall aus dem Stütze zum Abhang während des Drehens rückwärts und aus diesem durch schwunghaftes fortgesetztes Drehen (Überschwung) zum Stand. b) Speichgriff, Hoch-Rückschwung der Beine und beim Vorschwung unter Loslassen der Hände rückwärts Drehen und Fall auf die Holme mit den Armen als Überschwung rückwärts aus dem Stütz in den Armhang oder Knickstütz. c) Ist letzterer geläufig, so erfolgt am Ende des Barrens der eigentliche Überschlag rückwärts zum Stand.

Fig. 23.

Unterarmstütz.

91. Mit Bezug auf Nr. 42 genügt hier die Bemerkung, daß das Unterarmstütz-Schwingen als Hochschwingen besonders dann leicht zum Unterarmstehen überführt, wenn der Turner das Kreuz

gehörig zu biegen versteht. Daran schließt sich sodann Fortbewegung in dieser Stützart von selbst an, die keiner weiteren Erklärung bedarf.

92. Aus dem Unterarmstütz erfolgt das ganze Drehen zunächst durch Fall zum Oberarmstütz, vorwärts beim Rück- und rückwärts beim Vorschwung der Beine; der Körper befindet sich in Hockhaltung und nach dem Drehen erfolgt entweder Oberarmhang oder Stand, wenn die Beine geschlossen, oder Grätschsitz auf dem Barren, wenn solche geöffnet waren.

93. Das Überschlagen aus dem Unterarmstütze wird auch durch Aufkippen im Rückschwung eingeleitet und auch schräg nach außen wird aus dem Unterarmstütz überschlagen.

Schulterstehen.

94. Anschließend an Nr. 39 betrachten wir dasselbe hier näher. In der gewöhnlichen Form Fig. 24 befindet sich dabei der Kopf innen; erschwert außen. Aus dem Stand auf der rechten Schulter geht man im Wechsel des Standes zum Stand auf der linken Schulter über und umgekehrt, sowie Fortbewegen im Schulterstand, ja selbst Drehen darin, der Turnkunst nicht fremd sind.

Fig. 24.

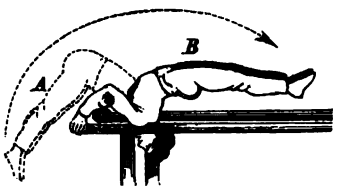


Fig. 25.

Durch teilweises Aufgeben des Griffes der Hände entsteht Schulterstehen mit Stütz eines Armes; durch Drehen, wie Fig. 25, eine Art Wage und bei schräg nach außen fortgesetzter Drehung und Überschlag zum Stand eine dem Bärensprung (vergl. Nr. 35 des Pferdspringens) ähnliche Übung.

Kopfstehen.

95. Beschränkt auf die schon im zweiten Teile in dem Abschnitte der Freiübungen beschriebene gewöhnliche Form des Kopfstehens, welches auf dem Barren zur Erhaltung einer möglichst großen Grundfläche für den Schwerpunkt so stattfindet, daß im Querstütze z. B. die rechte Hand auf dem rechten Holm vorgreift, während der Kopf auf den linken Holm aufgestellt wird; zur Not kann sodann wohl auch die linke Hand den Griff ganz aufgeben.

Genickstehen.

96. Der Turner legt sich hierzu aus dem Außenseitsitze rücklings über beide Holme, deren näheren er ristgriffs fest erfaßt. Aus dieser Lage wird durch 1/4 Drehung rückwärts zum Genickstand übergegangen und von diesem aus in Fortsetzung der Drehbewegung eine Wage Fig. 26 dargestellt, oder es wird unter Loslassen der Hände bei hockenden Beinen rückwärts abgeburzelt.

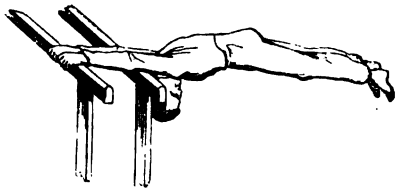


Fig. 26.

Eine zweite Art des Genickstehens erfolgt innerhalb des Barrens so, daß der Turner außen von der Seite auf einen Holm aufkniet, Kammgriff auf ihn nimmt und dann Genick und Schulter unter gleichzeitigem Drehen vorwärts auf den gegenüberliegenden Holm stützt; auch mit Kamm- auf einem und Ristgriff auf dem andern Holm. Aus dem Genickstande vorwärts Überschlagen oder auf demselben Wege mit Abschwingen zurück.

Bruststehen.

97. Der Turner legt sich hierzu aus dem Außenseitstütze vorlings über beide Holme, deren näheren er kammgriffs fest erfaßt. Aus dieser Lage wird durch 1/4 Drehung vorwärts zum Brststehen übergegangen, und von diesem aus in Fortsetzung der Drehbewegung und unter Wechsel des Griffes der Hände vom hinteren auf den vorderen Holm vorwärts zum Stand oder Seithang überschlagen.

Grätschsitz.

98. Überschlagen aus dem Grätschsitze bis wieder zum Grätschsitze kann vorwärts so stattfinden, daß der Stütz dabei ausschließlich auf den Händen bei entsprechendem Beugen der Arme stattfindet. Man kann jedoch während des Überdrehens auch den Stütz auf den Oberarmen zuziehen, wie dies Nr. 82 erklärt ist, und wobei sowohl vorwärts als rückwärts und in Fortbewegung dieses Überschlagens aus dem Grätschsitz durch Fall in den Oberarmstütz dargestellt werden kann, Fig. 27. Anfänger pflegen hierbei zunächst in den Unterarmhang zu fallen und sich in diesem vollends zu drehen, was als Zwischenübung gestattet sein mag.

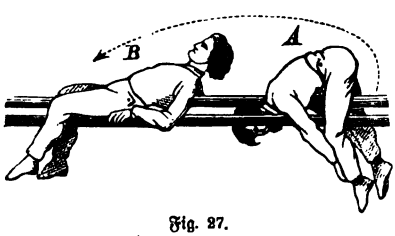


Fig. 27.

99. Die Übungen unter Nr. 98 erhielten den Turner während des Überschlagens meist über den Holmen im Stütz und Sitz. Es kann jedoch auch aus dem Grätsch- zum Grätschsitz ein Überschlagen durch den Nr. 79 beschriebenen Schenkelhang stattfinden. Als Gipfelübung findet solcher ganz frei ohne anfänglicher Griff der Hände mit starkem Schwung der Arme als sogenannter Taucher vorwärts, Fig. 28, statt. Ebenso kann, mit Griff der Hände hinter dem Leibe, ein Taucher rückwärts zur Darstellung kommen. Der Barren darf hierzu nicht zu weit sein und muß die gehörige Festigkeit besitzen, um dem seitlichen Drucke der straff gestreckten grätschenden Beine widerstehen zu können.

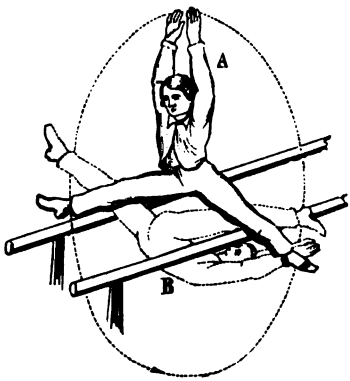


Fig 28.

XI. Barren-Springübungen.

Auch der Barren bietet, wie das Reck, die Gelegenheit zur Darstellung einer großen Zahl von Springübungen, die in ihren Grundformen an das Pferdspringen erinnern und die doch in Folge der wesentlich verschiedenen Stützfläche und der Schwünge die sich zwischen der Gasse der Holmen ausführen lassen, einer eingehenderen Betrachtung bedürfen. Wir behandeln zuerst

a) Ausspränge einfachster Art aus dem Querstütz.

100. Kehre nennt man das Überschwingen, zunächst eines Holmes, nach vorn zum Niedersprunge neben dem Barren, ohne Drehung. Rechts heißt die Kehre, wenn der rechte Holm zum Niedersprunge rechts vom Barren überschwungen wurde. Dieser Aussprung erfolgt: a) sofort aus dem Stand, b) aus dem Schwingen im Stütz (Streck-, Knick-, Unterarmstütz, auch Oberarmhang) ohne und mit Stützhüpfen, c) aus dem Stütze mit schwungloſem Beinheben, d) aus einer Art des Sitzes, des Liegestützes, des Hockstandes, des Knieens u. s. w. teils ohne, teils mit Zwischenschwung. Soll dieser Aussprung mit 1/4 oder 1/2 Drehung während des Überschwingens zur Ausführung gelangen, so bezeichnet man die Übung als Kehre rechts mit 1/4 (1/2) Drehung rechts (links).

101. Wende ist die der Kehre entgegengesetzte Bewegung, insofern ein Holm nach hinten überschwungen wird. Die Zustände, aus denen der Aussprung erfolgt sind dieselben wie bei der Kehre. Auch

die Wende kommt mit Drehungen vor dem Niedersprunge zur Ausführung.

102. Für beide der vorgenannten Übungsarten sei auf eine Ausführung hingewiesen, die sich als sog. Barren-Hintersprünge besonderer Beliebtheit erfreut. Der Sprung zum Querstütz erfolgt nämlich aus dem Aufsprunge von einem vor das Barrenende gelegtem Springbrette mit hohem Rückschwunge der Beine, aus dem entweder sofort aus dem Vorschwunge der Barren nach vorn überschwungen wird oder der Aussprung beim folgenden Rückschwunge geschieht. Die Einlage von bestimmten Übungen zwischen Aufsprung und Aussprung wird dem nachdenkenden Vorturner nicht schwer fallen. Der Querstütz wird entweder mehr am Barrenende, oder, ohne und mit Stützhüpfen, mehr in der Barrenmitte genommen und der Sprung zu Stützen erschwert, wenn man vor dem Barrenende einen Bock, ein Pferd oder vielleicht einen Turner aufstellt, der übersprungen werden muß.

b) Einspreizen und Ausspreizen am Barrenende.

103. Beim Einspreizen, welches aus dem Querstand oder dem Querstütz (auch aus dem Schwingen im Streck- oder Knickstütz) zum Querstütz durch Überspreizen eines Holmes von außen her erfolgt, wird z. B. der rechte Holm durch Spreizen rechts von außen unter der gelüfteten rechten Hand hin überschwungen oder die Beine überschwingen diesen Holm, indem sie sich im Aufsprunge kreuzen, wobei sowohl das linke wie das rechte Bein vorn sein kann. Dem Einspreizen werden entsprechende Übungen des Spreizens zum Sitze vorausgeschickt.

104. Spreizen des rechten Beines von außen auf den rechten Holm und gleichzeitig des linken von innen auf den linken Holm führt zum Grätschsitz und, wenn das rechte Bein beide Holme überspreizt, zum Außenquersitz auf dem linken Holm; die letztere Bewegung wird aber auch statt zum Sitze frei über den linken Holm fort zum Stand an der linken Seite des Barrens ausgeführt. In gleicher Weise kann auch das Einspreizen mit Beinkreuzen statt zum Stütze zum Niedersprung an der anderen Barrenseite erfolgen.

105. Spreizen rechts von außen auf den rechten Holm und links von innen auf denselben Holm führt zum Außenquersitz auf dem rechten Holm und frei über den Holm fort als Spreize zum Stand an der rechten Barrenseite. Der Übersprung geschieht in dieser wie in der vorigen Übung ohne und mit Drehung. Auch hier kann das Beinkreuzen beim Aufsprunge zur Verwendung kommen.

106. Ausspreizen. Nahmen wir bei den Einspreizübungen nur auf die Stellung des Turners zum Barren Rücksicht, in der er dem Barrenende das Gesicht zudrehte, so wollen wir nicht unterlassen darauf hinzuweisen, daß, namentlich aus dem Querstütze mit dem Gesicht nach außen, schwierigere Einspreizübungen, unter Berücksichtigung der aufgeführten Formen, möglich sind. Das Ausspreizen aber kommt in

beiden Stellungen zum Gerät, da keine wesentlichen Schwierigkeitsunterschiede vorliegen, in gleicher Weise zur Verwendung. Aus dem Querstütz (Sitz, Liegestütz vorlings, Knickstütz, Unterarmstütz) am Barrenende, das Gesicht nach außen, spreizt man über den rechten Holm ab, indem entweder das rechte Bein nach außen über den Holm fortschwingt oder das linke Bein, hinter oder vor dem rechten Beine kreuzend, die Spreizbewegung vollführt. Gleiche Übungsfälle ergeben sich für das Ausspreizen aus dem Stütz, wenn der Turner dem Barrenende das Gesicht zudreht. Verbindungen von Ein- und Ausspreizübungen, ohne und mit Zwischenschwung, eröffnen ein reiches und dankbares Übungsfeld. Fig. 29 zeigt das Ausspreizen des linken Beines nach außen aus dem Querstütz, das Gesicht nach innen.

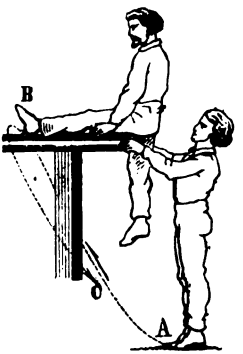


Fig. 29.

c) Eingrätschen und Ausgrätschen.

107. Eingrätschen vorwärts, Fig. 31, geschieht aus den beim Einspreizen angeführten Ausgangshaltungen, indem sich im Aufsprung oder aus dem mäßigen Rückschwunge die Beine grätschend öffnen und das linke Bein unter der linken, das rechte Bein unter der rechten Hand durchgelassen wird. Es erfolgt zum Sitz, zum Stütz und zum Stand.

Fig. 31.

108. Ausgrätschen rückwärts entweder aus dem Stande zum Stand oder Stütz, oder aus dem Stütze zum Stand oder Stütz.

Fig. 32.

109. Aus- bezw. Abgrätschen vorwärts, besonders aus dem Grätschsitz, dem Liegestütze vorlings und aus dem Schwingen im Streck- (Fig. 32), Knick-, Unterarmstütz oder Oberarmhang. Wir erinnern auch an das Abgrätschen aus dem Handstand.

d) Einschwingen und Ausschwingen.

110. Einschwingen nennt man das Überschwingen eines Holmes von außen mit beiden Beinen aus dem Querstand oder dem Querstütz am Barrenende, das Gesicht nach innen. Es führt zum Stütz,

zu einer Sitzart oder mit Überschwingen des anderen Holmes als Kehre über beide Holme zum Stand neben dem Barren. In der letzteren Ausführung auch mit 1/4 Drehungen zum Seitstande vorlings oder rücklings und mit 1/2 Drehungen zum Querstande seitlings neben dem Barren.

111. Abschwingen rückwärts ist die dem Einschwingen entgegengesetze Bewegung, mit der der Turner aus dem Querstütz am Barrenende, das Gesicht nach innen, durch Überschwingen eines Holmes rückwärts mit beiden Beinen zum Querstand bezw. zum Querstütze gelangt. Dieses Abschwingen geschieht auch aus dem Querstande zum Querstand oder Querstütz.

112. Man beachte schließlich Verbindungen von Einschwingen und Abspreizen oder Abschwingen rückwärts, sowie von Einspreizen und Abschwingen; alles mit und ohne Zwischenschwung oder mit Zwischensprung.

e) Sprünge aus dem Seitstand innerhalb des Barrens.

Für Springübungen, die aus dem Innenseitstande zum Stütz, Sitz und Übersprung über den vorderen Holm führen, verweisen wir auf das Reckspringen und überlassen es dem Nachdenken des Vorturners sich das Geeignete auszuwählen. Für Springübungen über den hinteren Holm geben wir folgende Andeutungen.

113. Aufsprung mit Zurückschieben zum Innenseitsitz und mit Spreizen eines Beines nach außen oder innen zum Seitsitz auf einem Schenkel auf dem hinteren Holm.

114. Aus dem Aufsprunge mit Seitschwingen beider Beine, Rückschwingen ohne Drehung zum Seitliegestütz und über den Holm hinaus als Flanke zum Außenseitstande vorlings; mit 1/4 Drehung zum Außenquersitz und über den Holm hinaus als Kehre zum Querstande hinter dem Barren.

115. Hocken mit einem Bein oder mit beiden Beinen zum Seitliegestütz vorlings, zum Stand auf dem hinteren Holm und Hocken über den hinteren Holm.

116. Grätschen zum Seitliegestütze vorlings, zum Stand auf dem hinteren Holm und Grätsche über den hinteren Holm.

Statt des Innenseitstandes wähle man auch den Innenseitstütz als Ausgangshaltung und einige der angeführten Übungen können auch aus dem Innenseitsitze zur Darstellung gelangen.

117. Beinkreisen über den hinteren Holm, ohne und mit Verbindung von Aufsprüngen.

118. Schwünge über den hinteren Holm mit unmittelbar anschließenden Übungen des Aufsitzens oder Übersprüngen über den vorderen Holm.

f) Sprünge aus dem Seitstand außerhalb des Barrens.

119. Dem Vorturner, welcher mit dem Pferdspringen vertraut geworden ist, wird es nicht schwer fallen, geeignete Formen des Aufsitzens und der Übersprünge vom Pferd auf den Barren zu übertragen; wir machen nun darauf aufmerksam, daß der Griff entweder anfänglich auf dem näheren Holm genommen wird und mit der Ausführung der Übung ein Griffwechsel stattfindet, oder daß sofort die eine Hand den einen die andere den anderen Holm ergreift, oder daß endlich beide Hände auf den entfernteren Holm stützen.

Gefällige Übungen entstehen, wenn man mit Wende- oder Kehrschwüngen in den Barren Kehr- oder Wendeschwünge aus dem Barren verbindet. Auch für Sprünge mit schrägem Anlauf verweisen wir auf das Pferdspringen.

XII. Beinkreisen in der Barrenmitte.

Entsprechend dem Ein- und Ausspreizen, dem Ein- und Ausgrätschen und dem Einschwingen am Barrenende unterscheiden wir auch hier als gangbare Übungsformen:

a) Halbkreise eines Beines vor- und rückwärts,
b) Grätsche vor- und rückwärts,
c) Halbkreis vorwärts mit beiden geschlossenen und gestreckten Beinen.

120. Halbkreis eines Beines vorwärts. Nehmen wir den Querstütz im Barren als Ausgangshaltung an, so kann der rechte Holm, mit Rückspreizen beginnend, sowohl von dem rechten als auch von dem linken (vor dem rechten kreuzend) Beine von hinten nach vorn überschwungen werden. Dieser Halbkreis aber geschieht a) ohne und mit Drehung zu einer Sitzart vor den Händen, b) zum Querstütz, c) zu einem Überschwung über den anderen oder gleichseitigen (beim Halbkreise des linken Beines über den rechten Holm) Barrenholm, ohne und mit Drehung. Auch kann als Ausgangshaltung statt des Querstützes eine Sitzart hinter den Händen, ein Schwebestütz hinter den Händen oder ein Liegestütz vorlings Verwendung finden.

121. Halbkreis eines Beines rückwärts. Die Bewegung beginnt mit einem Vorspreizen, aus welchem der rechte Holm entweder mit dem rechten oder mit dem linken Beine von vorn nach hinten überschwungen wird. Für die Ausgangshaltung und für die Beendigung der Übung verweisen wir auf die Angaben für den Halbkreis vorwärts, nur ist bei a Sitzart hinter den Händen nnd bei den Bestimmungen für die Ausgangshaltung Sitzart vor den Händen und Liegestütz rücklings zu lesen, während der Schwebestütz vor den Händen als wenig turnschickige Ubung besser fortbleibt.

122. Grätsche vorwärts. Die Übung wird am leichtesten aus dem Schwingen im Knickstütz, indem sich im Rückschwingen die Beine, sobald sie sich über der Holmhöhe befinden, seitgrätschend

öffnen und unter beiden Händen hin nach vorn vorschwingen, dann schließen und zur Ausgangshaltung senken. Die Grätsche kommt dann weiter aus dem Streckstütz, aus dem Unterarmstütz oder dem Oberarmhange zur Ausführung und endigt auch in einer der angeführten Stützarten bezw. im Oberarmhang.

123. Grätsche rückwärts gehört in freier Ausführung, also ohne die Barrenholme zu berühren, zu den schweren Turnübungen; noch am bequemsten wird sie aus dem Streckstütze zum Knickstütz gemacht.

124. Halbkreis vorwärts mit beiden geschlossenen und gestreckten Beinen. Auch dieser führt wie der Halbkreis mit einem Beine vorwärts, ohne und mit Drehung, zu einer Sitzart vor den Händen, zum Querstütz oder zum Überschwung des anderen Holmes und als Ausgangshaltungen sind besonders außer dem Querstütze selbst, der Grätschsitz, der Reitsitz und der Außenquersitz zu beachten, namentlich mit Rückkehr zu derselben Ausgangshaltung.

Folgt dem Halbkreis eines Beines oder beider Beine über einen Holm sofort der entsprechende oder ein anderer Halbkreis über den anderen Holm, so spricht man von Halbkreiswechsel; die Halbkreise kommen auch mit Hinzuordnung von Übungen des Stützelns und Stützhüpfens zur Ausführung, sowie zusammengesetzte Übungen gern mit Halbkreisen eingeleitet werden.

g) Schaukelringe.

Die Schaukelringe vereinigen mit der Beweglichkeit des Schaukelreckes die Sicherheit des Griffes, welche jenem in geringerem Maß eigen ist; sie sind deshalb von jeher ein Lieblingsgerät der Turner, wenn auch wegen ihrer verhältnismäßigen Kostbarkeit und dem dazu erforderlichen Raume nicht überall eingeführt. Man übt daran teils bei ruhigem Hange der Ringe (an Ort), teils während sich solche in Schaukelbewegung befinden (von Ort); und dies geschieht entweder in Thätigkeiten des Hangens oder Stemmens, ohne oder in Verbindung mit Drehen u. d. B. und endlich im Wechsel dieser beiden Hauptthätigkeiten. Hiernach hat die Einteilung der folgenden Gruppen stattgefunden: I. Hangübungen an Ort, II. Hangübungen mit Schaukeln, III. Stützübungen an Ort, IV. Stützübungen mit Schaukeln, V. Hang- und Stützübungen im Wechsel an Ort und mit Schaukeln, VI. Drehen u. d. B. im Hang an Ort und mit Schaukeln, VII. Drehen u. d. B. im Stütz an Ort und mit Schaukeln. Springübungen in dem Sinne, wie solche in zahlreichen Gruppen am Reck und am Barren vorkamen, sind den Schaukelringen fast fremd. Doch bieten sich eine Anzahl recht gefälliger und anziehender Niedersprünge aus dem Hang oder Stütz, die jedoch gehörigen Ortes in obige Gruppen eingeteilt worden sind. Bis auf diese, mitunter kühnen Sprünge, bieten die meisten Schaukelring-Übungen verhältnismäßig wenige Veranlassung zur Hilfebereitschaft.

Wo die Schaukelringe leicht verstellbar sind, wird sich die zu jeder Übung geeignete Höhe derselben sofort herstellen lassen. Wo dies nicht der Fall oder mit einigen Umständen verknüpft ist, stelle man die Ringe so, daß sie ein Mann mittlerer Größe in der Grundstellung (also auf den Sohlen stehend) bequem fassen kann. Bei solcher Höhe lassen sich die meisten Übungen sowohl mit Aufsprung von der Erde, als aus dem Hang, sowie mit Schaukeln vornehmen. Eine ganz niedere Stellung der Ringe gestattet eine große Zahl von Liegestütz-Übungen, bei denen die Ringe die Stemmflächen für die betreffenden Leibesglieder abgeben, während die Füße auf dem Boden stehen. Fig. 1 zeigt ein Beispiel dieser Art. Da jedoch die Ringe gewöhnlich nicht so niedrig gestellt werden können, jene Übungen selbst aber auf Männer-Turnplätzen wenig beliebt sind, so mag es bei dieser Andeutung und einigen wenigen später zu erklärenden Übungsfällen genügen. Wollte man mehr dergleichen versuchen, so bietet außerdem auch der Rundlauf dazu Gelegenheit, und Stoff dafür findet sich leicht. Es ist Gesetz, daß die in Schwung gebrachten Ringe nach beendeter Übung jedesmal wieder in Ruhe versetzt werden müssen.

Fig. 1.

I. Hangübungen an den ruhig hängenden Ringen.

1. Der Handhang ist, so wie im allgemeinen, so auch hier der naturgemäßeste, sicherste. Er erfolgt einfach zunächst mit beiden Händen oder nur mit einer Hand bei gestreckten Armen, dann aber mit bis mindestens zum rechten Winkel im Ellenbogengelenke gebeugten Armen, aber für manche Übungen förderlicher und als Dauerhang weniger anstrengend bis zu spitzer Winkelung, als Hang mit beiden gebeugten Armen oder nur an einem Arm. Beide Hangarten müssen fleißig mit langsamem Niederlassen zum Streckhang, auch unter Hinzufügung von Spreizen, Grätschen und Knieheben geübt werden. Auch Handhang rücklings, worauf wir später wieder zurückkommen werden, ist schon hier insofern zu erwähnen, als er teils durch unmittelbaren Griff rücklings, teils aus dem Hang ohne Drehen u. d. B., durch Schulterdrehung, dargestellt werden kann.

2. Es ist eine Eigentümlichkeit der Schaukelringe, daß ihre Beweglichkeit jede Veränderung der Armhaltungen des hängenden Turners gestattet, so daß dadurch alle Haupt-Griffarten (Speich-, Kamm-, Rist- und Ellengriff) ohne Loslassen der Ringe selbst dargestellt werden können. Unter diesen ist der Speichgriff der gewöhnliche, und ist im folgenden solcher überall gemeint, wenn nicht ausdrücklich ein anderer Griff bemerkt ist.

3. Gleichwohl macht man jedoch die Griffwechsel als solche zum Gegenstande besonderer Übung. Dabei giebt in einer vorher bestimmten und sich gleich bleibenden Lage der Ringe eine Hand (auch wohl beide) den Griff auf der einen Seite des Ringes auf, um von der anderen Seite sofort wieder zuzufassen. Fig. 2 zeigt einen Turner im Hange mit gebeugten Armen bei Speichgriffe der rechten Hand, während die linke im Begriff ist, ihren Griff von außen nach innen zu wechseln; also Wechsel aus Speich- in Ellengriff und umgekehrt oder von außen nach innen und umgekehrt. Versteht sich, daß solche Griffwechsel an Ort und während des Schaukelns gemacht werden können, letzteres namentlich beim Rückschwung. — Eigentümlich sind den Schaukelringen auch diejenigen Griffwechsel, bezw. Unterbrechungen des Griffes, wobei ein Bein oder beide geschlossene Beine nach 1/4 Drehung, rückwärts teils von innen, teils von außen an dem flüchtig loslassenden Hangarme kreisend durchschlagen.

Fig. 2.

4. Die Nr. 1 beschriebenen Hangarten mit gestreckten oder gebeugten Armen geben zu folgenden schönen Hangwechseln an den Ringen Veranlassung: a) Nachdem der Handhang an einem Arm auf Dauer von mindestens 10 Sekunden sicher geübt ist, löst der Turner im Hang mit beiden Armen den Griff z. B. der rechten Hand und überläßt sich dem dadurch (in Folge der Verlegung des Schwerpunktes) entstandenen Schwunge links im Hang mit der linken Hand, während der rechte Arm gesenkt wird. Mit eintretendem Rückschwunge rechtshin muß sodann der richtige Augenblick benützt werden, mit der rechten Hand wieder Griff zu fassen, worauf dann in umgekehrter Folge die linke Hand gelöst wird und so fort. b) Ganz in ähnlicher Weise findet ein Hangwechsel bei gebeugten Armen statt, wobei der seitliche Schaukelschwung geringer, die Kraftanstrengung aber bedeutender ist. c) Eine gute Vorübung dafür ist der Hang an einem gebeugten Arm, wobei je der freie Arm, seitwärts gestreckt, Griff behält und so den Wechsel im Hang mit gebeugten Armen erleichtert: Arm-Seitstrecken, abwechselnd links und rechts im Hang mit gebeugten Armen. Fig. 3.

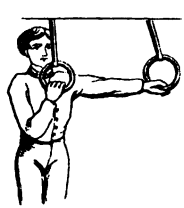


Fig. 3.

5. Diese Form führt sodann zu dem Arm-Seitstrecken mit beiden Armen zugleich, welches in rascher ruckweiser Folge oder als eine besondere Gipfelübung langsamer zur Ausführung kommt. Obige Fig. 3 zeigt einen Turner im Hang mit einem gebeugten Arm, während der andere — wohl zu merken in Ellenlage — abgestreckt ist.

6. Armwippen im Hang an beiden Armen und mit einem Arm, mit und ohne Fassen des Gelenkes der greifenden Hand, kömmt an den Ringen ganz in der Nr. 8 bei dem Reck beschriebenen Weise vor.

7. Der Unterarm bietet im Ellenbogengelenk ein, wenn auch beschränktes, Mittel zu Hangübungen, bei welchen wir zunächst Unterarmhang vorlings und rücklings und (mit einer Drehung im Schultergelenk und entsprechendem Armwippen) im Wechsel beider hervorheben und durch eine Abbildung Fig. 4 versinnlichen, die dazu dienen soll, das Verhältnis von Hang vor- bei A und rücklings bei B überhaupt deutlicher zu machen. Hierher gehört auch der Unterarmhang an einem Arm. Eine Gelenkigkeitsübung ist der Unterarmhang rücklings mit Festhalten der Fußspitzen (wie auf obiger Abbildung bei B), eine Art Nest.

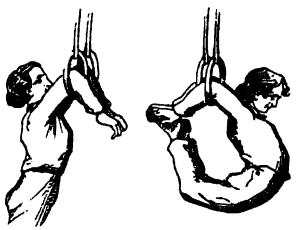


Fig. 4.

8. In Bethätigung des Oberarmes unterscheidet man beim Hang im Oberarmgelenk und herab hängenden Armen, sowohl mit beiden Armen wie mit einem Arm, den eigentlichen Hang, und durch Auflegen beider oder eines seitwärts gestreckten Armes den Übergang aus dem Hange zum Stütz, Fig. 5. Je nachdem bei diesem letzteren Oberarmhange der Stützpunkt von der Achselhöhle nach den Händen zu verlegt wird, steigt die Schwierigkeit der Übung, auf welche wir bei den Stützübungen noch einmal zurückkommen.

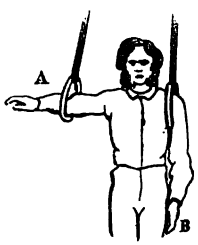


Fig. 5.

9. Für den Fingerhang bieten die Ringe erwünschte Gelegenheit. Man hängt an beiden Armen und an einem Arme mit 4, 3, 2 Fingern und 1 Finger, wonach sich die Schwierigkeitssteigerung dieser Gruppe leicht bemißt.

10. Weniger eignen sich die Ringe zu Kniehangübungen, die indes immerhin, bei gehöriger Hilfe — da nämlich der also Hängende, wenn er durch Rumpfbeugen nicht zum Griff mit den Händen an die Ringe gelangen, oder hängend nicht den Boden erreichen kann, in eine bedenkliche Lage gerät — im Hange mit beiden Beinen und mit einem Bein und namentlich mit Ergreifen der Fußspitzen stattfinden mögen, wo überhaupt der Durchmesser der Ringe groß genug ist. Einmal hierin vorgeübt, ist der Kniehang an den Ringen ein sehr sicherer Hang, der sich noch fester gestaltet, wenn man die Kniee so in die Ringe hängt, daß die Seile sich zwischen den Beinen befinden, worauf man sich in scharfer Winkelung des Kniegelenks zum Hange niederläßt.

11. Ähnlich gilt das eben Bemerkte auch von den Rist- und Fersenhängen, die als Übungen selbstverständlich sind.

12. Während die Ringe samt Tragseilen sich in ruhiger Lage befinden, kann gleichwohl der Turner im Hange schwingen, was

wohl zu unterscheiden ist von der sonst auch so bezeichneten Übungsform des Schaukelns, wobei die Tragseile, dem Schwunge des Leibes folgend, pendelnd mitschwingen. Das Schwingen (sonst auch Schwengeln), zunächst im Handhang, findet hiernach a vor- und rückwärts, b seitwärts rechts und links und c im Kreise statt. Namentlich ist letzteres eine eben so heilsame als wohlgefällige Übung dieser Gruppe, die selbst dem Schwächsten noch zugänglich ist, wenn ihre Form dahin abgeändert wird, daß die Füße senkrecht unter den Ringen auf dem Boden festen Stand nehmen, während durch Vor-, Seit- und Rückneigen der Körper in Kreisschwung versetzt wird. Fig. 5 zeigt das Vor- und Rückschwingen (hier beispielsweise im Handhang), Fig. 6 das Kreisschwingen (hier beispielsweise im Oberarmhang) in dieser Ausgangsstellung. Durch niedere Stellung der Ringe wird übrigens auch diese Übung ein Gegenstand der höheren Stufen.

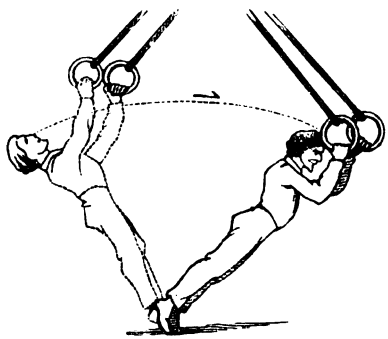


Fig. 5.

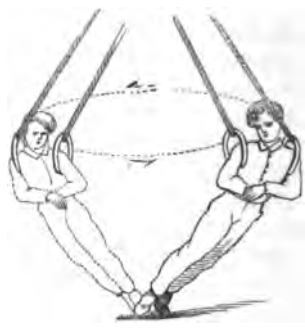


Fig. 6.

Hier wollen wir einschalten, daß überhaupt die Ringe zu Hangstandübungen mannigfacher Art, namentlich für Anfängerriegen Gelegenheit bieten. Man beachte, daß man sowohl durch Neigen des Körpers vorwärts, seitwärts und rückwärts, bei festem Stande der Füße zum Hangstand übergehen, wie, daß man, bei unveränderter Lage der Ringe durch Springen vorwärts, seitwärts und rückwärts zum Hangstande gelangen kann. Daraus ergeben sich dann Hangstandwechsel durch Neigen des Körpers und durch Sprung. Auf Arm- und Beinthätigkeiten im Hangstande sei nur kurz hingewiesen.

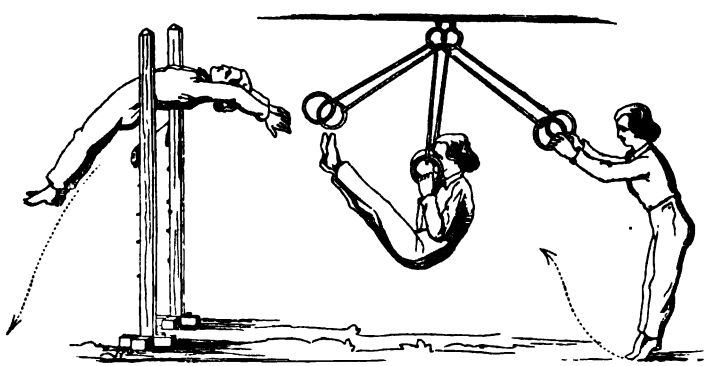
13. Schwingen im Unterarm-, Oberarm-, Finger-, Knie- ꝛc. Hang schließt sich in ähnlichen Formen, die keiner besonderen Erklärung bedürfen, obigem an.

14. Auch Liegehangübungen finden an den Schaukelringen Verwendung und zwar wird: a) ein Bein auf den gleichseitigen oder ungleichseitigen Arm bezw. mehr auf den Ring oder oberhalb desselben, von innen oder außen her aufgelegt, b) beide Beine ruhen auf einem Arm, c) auf jedem Arme ruht ein Bein. Liegehangwechsel finden ohne und mit Senkung der Beine zum reinen Hange statt.

II. Hangübungen mit Schaukeln.

Was hierunter zu verstehen ist, lese man bei Nr. 12 nach. Es sind dies die den Schaukelringen so recht eigentümlichen Übungen, bei welchen der Turner Kraft, Sicherheit und Anmut der Bewegung kunstgerecht gleich sehr an den Tag legen kann. Als Regel, selbst für Turnkünstler, sollte gelten, daß mit dem Schaukeln der volle Halbkreis nie überschritten, d. h. nie über die wagerechte Lage des Seiles hinaus geschaukelt werde.

15. Wir betrachten zuerst das Schaukeln im Handhang und beginnen mit dem Schaukelsprunge vorwärts, wobei gewöhnlich nach einmaligem Durchschaukeln der vorschwingende Turner niederspringt und gerade dieses Niederspringen den Hauptinhalt der Übung bildet. Kopf- oder brusthoch gestellte Ringe dienen hierzu am besten. Man ergreift solche, tritt schreitend oder springend so weit als thunlich zurück, springt auf und gelangt so mit Hang in den gebeugten Armen in eine Schaukelbewegung vorwärts, aus welcher man, sobald sie ihr Ende erreicht hat, niederspringt. Je nachdem nun während des Durchschaukelns die Beine sich verhalten, ob gestreckt, hockend, vorgehoben u. s. w., je nachdem der Niedersprung einfach als solcher, oder mit der Absicht, möglichst weit vorwärts zu springen, als Weitsprung, oder mit der Absicht, möglichst hoch über einen vorgestellten Springel zu springen, als Übersprung, ähnlich dem Unterschwung am Reck (Nr. 99) erfolgt, gestalten sich die hierher gehörigen Übungen



C Fig. 7. B A

zu großer Mannigfaltigkeit. Fig. 7 zeigt einen Turner A im Aufsprung, B im Durchschaukeln bei Vorhebhalte der Beine und C im Übersprung. Springt der Turner A von einer Erhöhung ab, so wird der Schaukelschwung bedeutend vermehrt und es erfolgt ein Schaukel-, Tief- und Weitsprung (Sturzsprung), welchen die ältere französische Turnkunst zum Übersetzen über Flüsse und Gräben verwendet wissen will. Von dem dort und an vielen anderen Orten, besonders auch für

die Steigermannschaft der Feuerwehren verbessert eingeführten Schaukel (Schwung)-Seil und der Art seiner Benutzung gibt Fig. 8 ein Bild.

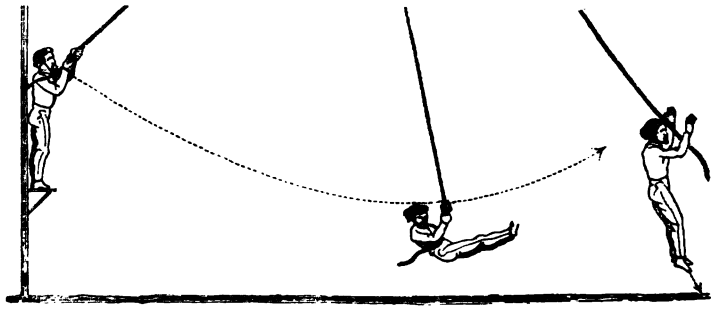


Fig. 8.

16. Schreitet oder läuft der Turner nach Ergreifen der Ringe thunlichst vor, springt auf und schaukelt rückwärts durch, worauf er niederspringt, so ist dies ein Schaukel-Sprung rückwärts; auch dieser geschieht mit gestreckten, hockenden, vorgehobenen u. s. w. Beinen und als Weitsprung rückwärts in ähnlicher Weise, wie oben beschrieben. Anfängern ist hierbei zu bemerken, daß die Hände zum Behufe des Niederspringens nicht früher losgelassen werden, als bis der Rückschwung vollständig zu Ende ist, also mit Beginn des (durch den Niedersprung allerdings abzubrechenden) Vorschwunges, Fig. 9. Dasselbe gilt auch bei den Niedersprüngen, die aus vollem Schaukeln erfolgen, sofern nicht (mit gehöriger Vorsicht) absichtlich ein kunstgerechter Schaukelsprung vorwärts dargestellt werden soll.

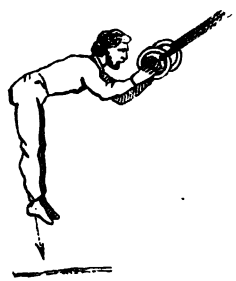


Fig. 9.

17. Das fortgesetzte Schaukeln beginnt wie der Schaukelsprung; und es kömmt jetzt nur darauf an, den dadurch erlangten Schwung nicht allein zu erhalten, sondern bis zum Hochschaukeln zu vermehren. Dies geschieht durch jedesmaligen Aufsprung eines Fußes in der Mitte oder an den Enden der Schaukelbahn, durch Aufsprung beider Füße, frei hängend durch jedesmaliges Beinheben beim Vorschaukeln und Senken beim Rückschaukeln, und endlich durch Armwippen in jeder Vorschaukel-Halte. Das Verhalten der Beine während des Schaukelns kann in mannigfacher Weise geordnet werden. Auch macht man je am Ende der Bahn zum Schlusse des Vorschaukelns je eine halbe Drehung, entweder frei im Hang, oder mit jedesmaligem Anlauf durch die Mitte der Bahn, worauf nach tüchtigem Aufsprunge der Turner hoch aufschwingt, dreht, niederspringt und so in Fortsetzung der Übung nach der anderen Seite einen neuen Anlauf beginnt: der sonst sogenannte Unband.

18. Unschwer ist nach obigem ein Schaukeln im Unterarmhange vorlings wie rücklings, im Oberarmhang, Kniehang u. s. w. anzuordneu, auch das Heben der Beine zu den unter 14 verzeichneten Liegehangarten beim Vor- oder Rückschaukeln, sowie Liegehangwechsel beim Schaukeln bedarf keiner ausführlicheren Darstellung.

III. Stützübungen an den ruhig hängenden Ringen.

Die Stützübungen an den Schaukelringen finden teils als Stütz mit den Händen und Armen, teils als Stand mit den Füßen auf den Ringen statt. Zu ihrer Vornahme sind die Ringe für solche, die noch nicht aus dem Hang aufkippen und aufstemmen können, brusthoch zu stellen.

Fig. 10.

19. Der Streckstütz vorlings erfolgt ristgriffs, aus einem Aufsprunge so, daß die Seile vor den Armen, die Ringe hinter dem Körper zu liegen kommen und diesem einen Stützpunkt zur Befestigung des Stützes bieten. Wird auf diesen Stützpunkt verzichtet, Fig. 10, so gelangt man in einen freien Stütz, oder in einen Schwebestütz, der dann auch schließlich als Gipfelübung auf einem Arme dargestellt werden kann, wo dann allerdings der Turner sich wieder gegen das Seil anlehnt. Stoßen, Spreizen und Grätschen der Beine sind zweckmäßige Zugaben zum Stütze vorlings.

20. Der Streckstütz rücklings erfolgt, ebenfalls ristgriffs (der aber, ist einmal der Stütz erfolgt, leicht auch im Kammgriff, Fig. 11, umgeändert werden kann) aus einem Aufsprunge so, daß die Seile hinter den Armen zu liegen kommen und diesen einen noch viel sicheren Anlehnepunkt zur Befestigung des Stützes geben, als dies bei dem Stütze vorlings, Nr. 19, der Fall war. Doch ist dieser letztere — weil er nicht, wie der Stütz rücklings, die Freiheit mancher Bewegungen hindert, — der gewöhnliche Stütz auf den Ringen. Beide Stützarten versinnlichen die Abbildungen. Durch einfaches Senkbeugen der Arme entstehen aus ihnen

Fig. 11.

21. Knickstütz vorlings und rücklings, wobei, bei sonst unveränderter Haltung, die Arme aus der Rist- mehr in die Speichhaltung drehen. Auch der Knickstütz wird auf einem Arme geübt.

22. Das Armwippen im Stütz (sonst Anmunden) ist der bekannte, unter Nr. 3 am Barren beschriebene, an den Ringen aber etwas schwierigere Übergang aus dem Streck- in den Knickstütz und umgekehrt, wobei das Niederwippen tiefer und weniger tief stattfinden kann.

23. So wie im Hang (siehe Nr. 4 und 5), so giebt es auch im Stütz ein Arm-Seitstrecken. Soll es mit einem Arme geschehen, so wird sowohl im Streck- als im Knickstütze hierbei dem einen Arm durch Verlegung des Schwerpunktes aus dem Mittelpunkte ein Teil der Last des Körpers abgenommen, so daß der dadurch erleichterte Arm sich mit Beibehaltung des Griffes seitwärts wagerecht heben bezw. strecken kann. Arm-Seitstrecken mit beiden Armen zugleich gelingt aus dem Stütze besser, als aus dem Hang, bleibt aber auch hier noch eine seltene Kraftübung.

Das Schwingen im Stütz, nicht mit Schaukeln im Stütze zu verwechseln, bietet an sich fast denselben Reichtum an Übungen, wie der Barren, von welchem es auf die Ringe übertragen ist. Wir begnügen uns, folgende, für die Schaukelringe vorzugsweise anwendbare Schwingübungen zu erwähnen;

24. Streckstütz-Schwingen, im Stütze vor- wie rücklings zu üben.

25. Knickstütz-Schwingen, ebenfalls in beiden Stützarten vor- und rücklings. Hierbei kann, was bei Nr. 24 nicht wohl thunlich war, nicht allein vor- und rückwärts, sondern auch seitwärts und im Kreis geschwungen werden.

26. Schwingen mit Armbeugen (vergl. Nr. 39 des Barrens), besonders beim Rückschwung.

27. Beuge- oder Wippschwingen (vergl. Nr. 40 des Barrens) beim Vorschwung, beim Rückschwung, bei beiden. Alle diese Schwingarten gelingen vollkommener in voller Schaukelbewegung, wo wir darauf zurückkommen.

Fig. 12.

28. Noch mehr, als dies im Hange der Fall war, tritt die Verwendung des Unterarmes bei Stützübungen in den Hintergrund. Doch mag immerhin auch ein Unterarmstütz geübt, mit zugeordnetem Beinheben, wie in Fig. 12, erschwert und darin endlich auch geschwungen werden.

29. Dagegen ist der Stand mit den Füßen auf den Ringen, während die Hände Griff an den Seilen nehmen, eine geeignete Ausgangsstellung für Zwangstellungen der Beine im Seit- und Quer-Grätschen ꝛc. Man gelangt durch Aufhangeln zum Stand in den Ringen. Sind indessen Riemen mit Bügeln zum Einhängen in die Ringe zur Hand, wie Fig. 13 es für den Ausfall vorwärts im Stand auf den Bügeln zeigt, so erleichtert sich diese Übungsgruppe, indem dann das Aufhangeln fortfällt. Ebenso erfolgt aus dem Stande mit brusthohem Vorgriffe der Hände rückwärts Neigen des gestreckten Leibes bis zur Wagelage der Hangstand vorlings

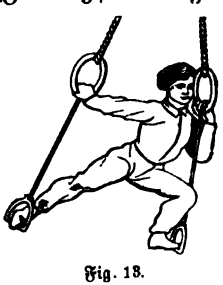


Fig. 13.

(Stirn nach oben) Fig. 14 B, und umgekehrt der Hangstand rücklings als der bekannte, hier als Schwimmhang näher zu bezeichnende Hang (vergl. 109 des Schaukelreckes) a) mit hüfthohem Rückgriff der Hände, Fig. 14 A, und b) mit schulterhohem Vorgriff der Hände.

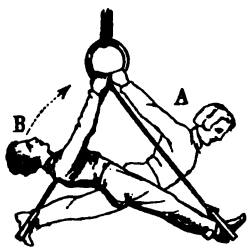


Fig. 14.

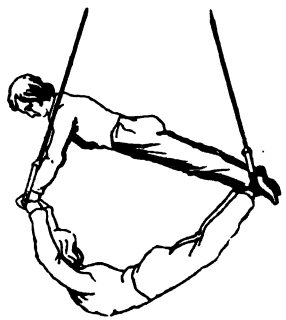


Fig. 15.

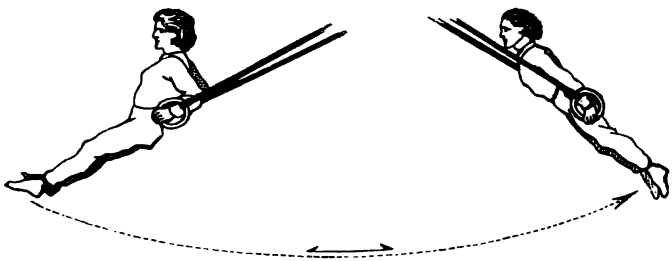
30. In den Liegestütz, wie ihn Fig. 15 zeigt, gelangt man aus dem Stand, indem man $^1/_4$ z. B. links dreht, mit der rechten Hand zum Griffe neben die linke übergeht, das linke Bein dem rechten anschließt und sodann mit den Händen zum Stütz auf dem Ringe herab gleitet. Hieraus entsteht ein Schwebe-Liegestütz, wenn eine Hand oder ein Bein ꝛc. stützfrei gemacht wird. Armbeugen bis zum Anmunden findet in ähnlicher Weise wie am Barren statt; endlich gelangt man durch Niederkippen der Arme in einen Schwimmhang, wie ihn die Abbildung mit Vorgriffe der Hände zeigt, der aber etwas erleichtert auch mit Rückgriffe stattfindet.

31. Noch sei schließlich eines Liegestützes zunächst vorlings erwähnt, der mit auf dem Boden stehenden Füßen auf den kniehoch gestellten Ringen stattfindet; einer Übung, die sich für Schwache und Anfänger als ungefährlicher Übergang zu den eigentlichen Stemmübungen bestens empfiehlt. Unter den mancherlei hierin anzuordnenden Übungen sei hier nur Streck-, Knickstütz, Arm-Seitstrecken, Armwippen erwähnt.

IV. Stützübungen mit Schaukeln.

So wie bei den Schaukelübungen im Hang, unterscheidet man auch hier solche, wobei der Schwung an niedrig gestellten Ringen durch einen Aufsprung vom Boden aus erzeugt wird, nnd solche, wobei dies bei höher gestellten Ringen frei durch geeignete Wippbewegungen der Arme und Beine geschieht. Zu ersteren gehören

31. Die Schaukel-Sprünge vor- und rückwärts. Vorwärts, Fig. 16 A, geschehen diese nach Ergreifen der brusthoch gestellten Ringe durch Rücktritt, Sprung zum Stütz, Vorschaukeln und Nieder-



A Fig. 16. B

sprung vorwärts, sobald die Schaukelbewegung ihren Höhepunkt erreicht hat, ganz ähnlich, wie bei Nr. 15 für den Schaukelsprung vorwärts aus dem Hang beschrieben ist.

33. Ebenso erfolgt der Schaukelsprung rückwärts, Fig. 16 B, mit Bezug auf Nr. 16, durch Vortritt, Sprung zum Stütz, Rückschaukeln und Niedersprung rückwärts. Und es kann in beiden Fällen der Niedersprung als Weitsprung (weniger als Hochsprung) betrieben werden, wo er sich bei dem Sprunge rückwärts von selbst in größeren Maßen als Abschwung darstellt.

34. Auch das fortgesetzte Schaukeln mit Aufsprung oder Abstoß eines Fußes oder beider Füße, am Ende oder in der Mitte der Bahn, oder frei im Stütze durch Schwungbewegung der Beine erfolgt nach den bereits oben — unter Nr. 17 — näher beschriebenen Formen und Bedingungen gewöhnlich in dem bequemeren Stütze vorlings; aber auch im Knickstütz und mit halben Drehungen am Ende der Schaukelbahn.

35. Hat man es im freien fortgesetzten Stütz-Schaukeln, besonders im Stütze vorlings, zu gehöriger Fertigkeit gebracht, so verbindet man mit dieser Schaukelwegung, ganz so wie es beim Barren Nr. 39 und 40 ausführlich beschrieben ist, Armbeugen und Armwippen. Das Beugen und Niederwippen (Aufwippen, wenn im Knickstütz geschaukelt wird) kann hierbei a) fortgesetzt je nur beim Rückschaukeln, oder b) je nur beim Vorschaukeln (einfach), vergl. Fig. 16, oder c) beim Rück- und Vorschaukeln erfolgen (doppelt).

36. Weniger zur Darstellung im Schaukeln eignet sich der Unterarmstütz, desto mehr aber der Oberarmhang und besonders der Fußstand auf den Ringen, bei dem bekannten Standschaukeln, was jedoch mehr als turnerische Belustigung, denn als turnerische Übung hier nur kurz erwähnt wird.

V. Hang- und Stützübungen im Wechsel.

37. Aufstemmen. Das Aufstemmen aus dem Hange vorlings zum Knick- und aus diesem zum Streckstütze wird zuerst mit einem Arm nach dem anderen und dann mit beiden Armen zugleich an den ruhenden Ringen ohne und mit Hinzuordnung von Beinthätigkeiten geübt; später erfolgt dieses Aufstemmen auch aus dem Hange rücklings. Das Aufstemmen aus dem Schaukeln geschieht sowohl am Ende des Rück- wie des Vorschaukelns zum Knick- oder zum Streckstütz, wobei dann das Senken zum Hange wieder besonderer Bestimmungen bedarf, z. B. Aufstemmen am Ende des Rückschaukelns zum Knickstütz, Strecken zum Streckstütz am Ende des Vorschaukelns, Rückschaukeln im Streckstütz, Senken zum Hang am Ende des Rückschaukelns und Absprung aus dem Vorschaukeln oder Wiederholung der Übung beim nächsten Rückschaukeln, oder: Fortgesetztes Aufstemmen am Ende des Vorschaukelns, Senken zum Hang am Ende des Rückschaukelns u. s. w.

38. Kippen. Wie am Reck erfolgt auch das Kippen an den Schaukelringen aus dem Hange mit vorhochgehobenen Beinen zum Knick- oder Streckstütz, sowohl an den ruhenden wie an den schaukelnden Ringen und das letztere entsprechend dem Aufstemmen beim Vor- oder Rückschaukeln oder bei beiden, wozu sich dann der Turner sofort aus dem Stütze wieder zum Hange mit Beinheben senken muß.

39. An die Anordnung von einem Wechsel zwischen Kippen und Aufstemmen sei erinnert z. B. Aufstemmen zum Stütz am Ende des Rückschaukelns, Senken zum Hange mit Beinheben am Ende des Vorschaukelns und Kippen am Ende des Rückschaukelns.

40. Von anderen Arten des Überganges aus dem Hange zum Stütze bezw. aus dem Liegehange zum Stütze sei der Wellaufschwung aus dem Liegehange z. B. des rechten Beines auf dem rechten Arm (bezw. auf dem Ringe oder oberhalb desselben) besonders erwähnt; diese Übung kommt auch mit gestreckten Beinen als Mühlaufschwung zur Darstellung.

41. Endlich ist noch des Überganges aus dem Unterarm-Hang zum Unterarm-Stütz als einer besonderen Art des Aufstemmens zu erwähnen. Hiermit möge diese Gruppe geschlossen sein, da das durch Drehen u. d. B. sonst noch zu bewirkende Aufstemmen und Aufschwingen seine Stelle in der folgenden VI. Gruppe finden wird.

VI. Überschlagen aus dem Hang und Stand an den ruhig hängenden Ringen und mit Schaukeln.

Wir fassen unter dieser Gruppe nicht nur diejenigen Übungen zusammen, bei welchen das Überschlagen einmal zur ganzen Drehung stattfindet, sondern auch solche, wo dies in fortgesetzter Drehung, ähnlich den Wellen, Speichen und Felgen am Reck, geschieht, oder wo

umgekehrt, nach 1/4 Drehung in der Wagelage des Leibes und nach 1/2 Drehung im Abhange verharrt wird.

42. Die erste Einübung des Überschlagens geschieht aus dem Stand an kopfhoch gestellten Ringen. Der Griff an diesen erfolgt in Speichhaltung der Arme von außen mit den Händen, und es sind Erschwerungen desselben durch anderweite Arm-Drehhaltungen — wie dies am Barren bei den dort Nr. 75 beschriebenen und abgebildeten ähnlichen Übungen der Fall war — nicht ausgeschlossen. — Das Überschlagen erfolgt sodann rückwärts aus dem Stande vorlings durch Aufsprung hockend (auch gestreckt) mit griff-festen Händen bis zum Stande rücklings und aus diesem umgekehrt wieder vorwärts als Überschlagen rück- und vorwärts aus dem Stand. Ähnlich aus dem Hange vorlings zum Hange rücklings und zurück, Fig. 17, und dies auch im Schaukeln.

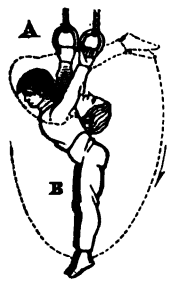


Fig. 17.

43. Geschieht im Hange das Überschlagen ohne Schwung, so wird es als Überheben bezeichnet, und es kommen dabei folgende Fälle in Betracht: a) Hang mit gebeugten Armen und gestreckten Beinen, b) Streckhang und hockende Beine, c) Streckhang und gestreckte Beine, d) wie bei c, doch ohne Beugung im Hüftgelenk ganz gestreckt. Alles nur an Ort und ohne Schaukeln.

44. Hat das Überschlagen, soweit wir es bis hierher betrachteten, stets aus dem Hange vorlings zum Hange rücklings und umgekehrt geführt, so kann dies auch so geschehen, daß man jedesmal wieder bis in die Ausgangshangart zurück gelangt. Dazu ist eine Drehung im Schultergelenk notwendig, die am leichtesten schwunghaft und mit gebogenen Armen dargestellt, bei gestreckten Armen aber ziemlich unangenehm wird. Diese Schulterdrehung erfolgt sowohl rück- wie vorwärts und wird im ersten Falle als Schleudern, im zweiten als Kugeln bezeichnet; bei Anfängern zur Einübung im Stand, bei Geübteren an Ort im Hang und bei fertigen Turnern während des Schaukelns, Fig. 18; selbstständlich auch fortgesetzt, sowohl beim Vor- wie beim Rückschaukeln.

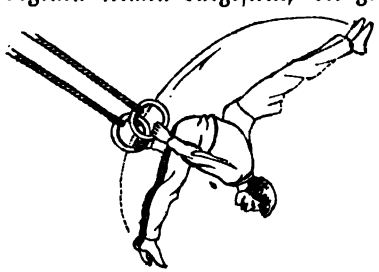


Fig. 18.

Bevor man im Hange die Schulterdrehung zum erstenmale wagt, lasse man sich wohl unterstützen, um nicht durch einen ungeschickten Ruck im Schultergelenke Schaden zu nehmen.

45. Wird auf dem Höhepunkte des Überschlagens rückwärts aus dem Stande der Griff gelöst, so entsteht ein Absprung rückwärts, der als Überschwung bezeichnet wird, und welcher durch allmählich

zu steigerndes Armwippen bis zu dem Maße eines Weit- und Hochüberschwungs ausgedehnt werden kann. Dieser Überschwung erfolgt nicht allein hockend in der leichteren Form, sondern auch grätschend, Fig. 19, als ein, mit Griff an die Brust seitens des Hülfe gebenden Vorturners, einzuübendes Wagestück, das auch mit Griff beider Hände an nur einem Ring oder mit Griff an beide Ringe, das eine Seil mit Loslassen der einen Hand übergrätschend, zu machen ist. Beides sodann im Hang und im Schaukeln, bei letzterem während des Rück- oder Vorschaukelns, wie in der Abbildung, selbstverständlich nur von ganz fertigen Turnern. Solche mögen auch die Grätsche vorwärts im Überschwunge versuchen, die im Rückschaukeln noch besser als im Hang an Ort gelingt. Hat man die geschlossenen Beinen zwischen den Seilen hindurch gehoben, so erfolgt Grätschen, Lösung des Griffs und mit etwas Gegendrehen vorwärts der Niedersprung.

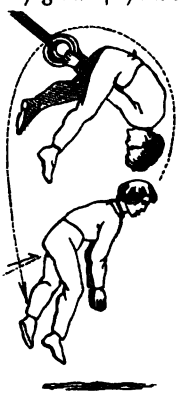
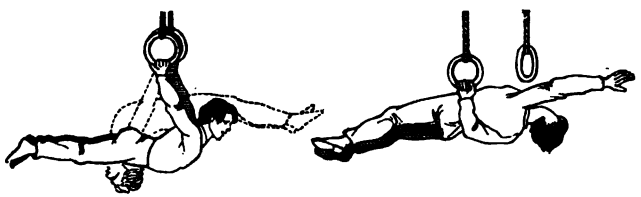


Fig. 19.

46. Hält der Turner, bei dem Drehen u. d. B., auf halbem Weg angekommen, an, so befindet er sich im Abhang, wobei er sich hockend, gestreckt, beinstoßend ꝛc. verhalten, auch schaukeln kann.

47. Hält er auf $^3/_4$ oder beziehungsweise $^1/_4$ des Weges ein, so gelangt er in wagerechte Lage zur Hang-Wage rücklings und vorlings, wovon Fig. 20 A eine Anschauung giebt. Eine Wage



A Fig. 20. B

seitlings oder Fahne erfolgt, wenn man sich, durch das Drehen u. d. B. im Abhang angelangt, $^1/_4$ rechts oder links dreht und sich sodann zur wagerechten Lage niederläßt, Fig. 20 B. Die Wagen rück- und vorlings sind Gipfelübungen, deren Gelingen dadurch eingeleitet wird, daß man mehr oder weniger von der gestreckten Lage des Leibes opfert, sei es durch Hocken der Beine oder eines Beines, oder durch Winkelung im Hüftgelenke bei sonst gestreckten Beinen (Winkelwage); auch im Grätschen bei sonst gestrecktem Leibe liegt einige Erleichterung.

48. Aus der zuletzt beschriebenen Wage seitlings oder Fahne gelingt sodann recht gut das Aufstemmen mit einem Arme nach dem anderen zum Streckstütz.

49. Wenn während des Überschlagens die Füße neben die Hände in die Ringe eingehängt werden, wobei der Leib mit entsprechender Kreuzbiegung durchgedrückt wird, so entsteht das schon unter Nr. 64 bei dem Reckturnen beschriebene Nest, Fig. 21. Teilweise Lösung des Griffes der rechten, linken Hand, des rechten oder linken Fußes führt zu zweckmäßigen Abänderungen dieser Hangart. Hier ist auch auf den Nr. 29 beschriebenen Seit-Schwimmhang zurück zu kommen, der eben so gut, wie dort aus dem Liegestütz, umgekehrt aus dem Hange dargestellt werden kann. Anfang wie zum Nest, an einem Fuß und einer Hand ½-Drehung und durch Griff rückwärts oder vorwärts in den Seit-Schwimmhang, woraus sodann auch eine Welle geübt wird.

Fig. 21.

50. Der Nr. 45 beschriebene Überschwung hat lebhaft an den Felgüberschwung erinnert, welcher Nr. 15 des Reckturnens erklärt und abgebildet ist. Wird er durch geschicktes Armwippen so begonnen, daß der Turner nach ½ Drehen u. d. B. rückwärts aus dem Hang A zum Stütze B vorlings gelangt, Fig. 22, so dürfen wir diese Übung wohl einen Felgaufschwung nennen, der dann ohne Schwung ausgeführt, zu einem Felgaufzuge wird. Hierbei bleiben fertige Turner jedoch nicht stehen, sondern sie lassen dem Felgaufschwung zum Stütz einen Felgumschwung rück- oder vorwärts, Fig. 23, bezw. als fortgesetzte Übung eine Felge rückwärts und vorwärts folgen. Felgaufschwung und Felgen geschehen auch von fertigen Turnern im Schaukelschwung, und statt des Felgaufschwunges zum Stütz übt man denselben mit Spreizen eines Beines zum Sitz oder zum Knieen auf einem Ringe und ohne Spreizen zum Handstand mit gebeugten oder gestreckten Armen.

Fig. 22.

Fig. 23.

51. Wird nach dem Nr. 40 beschriebenen Well-Aufstemmen oder Well-Aufschwingen mit dem Drehen vorwärts fortgefahren, so entsteht eine Welle.

52. Eine Speiche ist sodann das fortgesetzte Drehen rück- und vorwärts: im Unterarmhang und im Oberarmhange bei gestreckten Armen.

VII. Überschlagen aus dem Stütz, Sitz und Stand auf den Ringen.

Betrachten wir diese Übungsgruppe zunächst von der Seite, wo das Überschlagen aus dem Stand oder Stütze zu ganzer Drehung erfolgt, so stellen wir die Ringe brusthoch und lassen zuvörderst als Vorübung:

53. Den Sprung zum Stütz 6—12mal fortgesetzt machen und dann im Streck- und Knickstütze vorlings und rücklings schwingen, um dadurch die Stützfertigkeit des Turners zu erproben und zu fördern. Hierauf folgt das

54. Rumpfheben, wovon die Abbildung nebst Erklärung unter Nr. 26 des Barrenturnens nachgesehen werde wolle.

55. So weit gelangt, ist es nicht mehr schwierig, unter Hocken der Beine und Armbeugen vollständig vorwärts zu überschlagen bis zum Stande, als Überheben vorwärts, wie vorstehende Fig. 23 zeigt, oder dies als Überschlagen aus dem Stützschwingen zu bewirken, wobei die Hände griff-fest bleiben; dasselbe geschieht sodann auch im Knickstütz und in ähnlicher Weise rückwärts.

56. Werden während des Überschlagens die Ringe mit wippenden Armen fortgestoßen, so erfolgt griff-frei der Überschlag in engerem Sinne vorwärts oder rückwärts.

57. Das Überschlagen aus dem Stütze zum Hang, sowie der Überschlag gelingt auch während des Schaukelns, und zwar rückwärts beim Vor- und vorwärts beim Rückschaukeln.

Das Drehen kann aber auch nur bis zu halber Drehung geschehen, wo es auf seinen Gipfelpunkt zum Handstehen führt. Die Vorübung dazu besteht in dem schon erwähnten Schwingen im Stütze vorlings und rücklings. Ersteres führt, in gehörigem Maße ausgeführt, während eines kräftigen Rückschwunges und gleichzeitigem Armbeugen zum

58. Handstehen mit gebeugten Armen, woraus dann durch Stemmstrecken der Arme zum Handstehen mit gestreckten Armen übergegangen werden kann. Dieses erfolgt übrigens auch unmittelbar aus dem Streckstütze vorlings ohne vorheriges Armbeugen. Beide Arten des Handstehens auf den Ringen sind um so weniger gefährlich und dabei auch verhältnismäßig leicht, als während des Drehens die Beine so weit grätschen, daß sie sich wider die Seile lehnen. Dieser sichere Stand, bei welchem die Füße die Seile umschlingen, ermöglicht denn auch einige, frei am Barren oder auf dem Boden nur schwer oder gar nicht ausführbare Übungen, z. B.

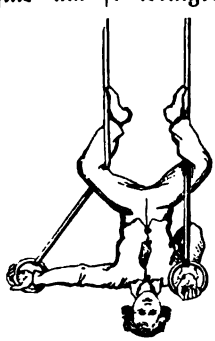


Fig. 24.

59. Langsames Armwippen im Handstehen, bis zum Anmunden an die Hände.

60. Armseitstrecken im Handstehen mit einem Arm nach dem anderen und mit beiden Armen zugleich, wovon die Fig. 24 eine Anschauung giebt.

61. Handstehen auf einem Arm, wobei man das Standseil entsprechend mit dem Bein und Fuß umschlingt u. s. w.

Findet endlich das Drehen nur zu 1/4-Drehung statt, so gelangt der Körper zur

62. Stützwage, und es kann diese teils mit Unterstellung eines oder beider Ellenbogen, aber auch ganz frei erfolgen.

63. Die nur frei erfolgende Knickstützwage ist hiernach von selbst verständlich; aus ihr findet ein langsames Senken zur Hangwage rücklings statt.

64. Auch eine Wage im Liegen rücklings, wobei die Arme den Stützpunkt bilden, ermöglichen die Ringe.

65. Sind die Ringe weit genug, so gelangt der Turner wohl auch darin zum Sitz und aus diesem durch Drehen vor- und rückwärts mit griff-festen Händen zu Sitzwellen.

66. Ebenso gelingt auch aus dem Stand auf den Ringen mit den Füßen eine Standwelle vor- und rückwärts.

Leicht wäre es gewesen, den obigen Gruppen noch weitere Übungen anzufügen; jedoch ohne die Aussicht, damit den großen Reichtum aller möglichen Formen und Zusammensetzungen erschöpfen zu können. Die Leser werden sich daher schon mit den gebotenen Grund-Übungen begnügen und über deren weiterer Ausschmückung und Verwertung selbst nachdenken müssen.

Schließlich sei bemerkt, daß die Schaukelübungen an den Ringen noch dadurch vermannigfacht werden können, wenn die Schaukelbahn in richtigem Verhältnisse gegen eine Wand ausläuft (wofür auch eine künstliche Bretterwand Ersatz bietet). Alsdann ließe sich obigen 7 Gruppen

VIII. Der Sprung und Schwung gegen die Wand

anreihen, wofür beispielsweise nur einige Übungen angeführt werden sollen.

67. a) Schaukeln im Hange mit gebeugten Armen und Tritt gegen die Wand im Vorschaukeln; b) dasselbe und bei jedem Rückschaukeln zum Armstreckhange niederwippen; c) dasselbe und bei jedem Rückschaukeln Überschlagen zum Hange rücklings; d) dasselbe und Schleudern; e) rücklings zur Wand stehend, Schaukeln und beim Überschlagen während des Rückschaukelns Tritt gegen die Wand; f) dasselbe und bei jedesmaligem Vorschaukeln zum Streckhange niederwippen.

Endlich mag noch an

IX. Gesellschafts-Übungen

erinnert werden, wenn 2 oder mehr Turner, die mit A, B und C benannt sein sollen, sich zu Gruppen vereinigen, um an den Schaukelringen gemeinsame Darstellungen zu üben. Nachstehend eine Folge solcher Übungen für fertige Turner, dabei festes Seiler- oder Riemenzeug. Für ausgiebigere Behandlung dieser Gesellschaftübungen aber machen wir auf einen Aufsatz J. C. Lion's im „Turner 1891" S. 11—14 aufmerksam.

68. a) A Abhang, B Nest an A's Armen, Stand oder Sitz auf A's Füßen. b) A Hang rücklings, B Durchschwung an A's Füßen. c) A Hangwage rücklings, B Wage an A's Hals. d) A Kniehang, B Nest, Wage vorlings, Wage rücklings, Abhang an A's Händen. e) A Aufstemmen aus dem Hang zum Stütz, B steht auf A's Schultern. f) A Liegehang, B Abhang mit Grätschen an A's hangfreiem Fuß. g) A Nest, B Nest, Wage vorlings, Wage rücklings, Abhang am Hals oder an den Knieen. h) A Schwimmhang, B Reitsitz auf A's Rücken. i) A Nest, B Nest an A's Hals oder Knieen, C Nest an B. k) A, B, C je eine Wage, l) A Stand auf der Erde, B auf A's und C auf B's Schultern (Kopf) als Spitz-Pyramide. m) A Hang, B steht auf A's Schultern, C Abhang mit Kopfstehen auf B's Kopf.

h) Schweben oder Übungen im Erhalten des Gleichgewichtes.

Allgemeines.

Gewöhnlich werden auf den Männer-Turnplätzen die Übungen zum Erhalten des Gleichgewichtes, kurz Schwebeübungen genannt, nicht mit dem Eifer betrieben, wie dies sein sollte. Sei es, daß sie den dem Kindesalter entwachsenen Leuten als zu geringfügig für sie nicht mehr passend erscheinen, sei es, daß ihr Betrieb nicht das Maß der Kraft in Anspruch nimmt, wie andere Übungen. Allerdings eignen sich die Schwebeübungen, mehr wie andere Gerätübungen, für das Kindesalter und namentlich auch für den Mädchenturnunterricht; allerdings beruhen sie mehr auf Geschicklichkeit, als auf Kraft. Aber wer wollte deshalb auch nur einen Augenblick ihre hohe Bedeutung für das wirkliche Leben verkennen, verkennen, wie der Handwerker, Feuerwehrmann, Krieger u. s. w. nicht selten in Lagen kommen, wo nur gehörige Sicherheit im Schweben sie befähigt, sich selbst und Anderen Leib und Leben zu retten. Darum frisch auf die Schwebegeräte, besonders auf den Schwebebaum, als ein so recht für das Volksturnen erfundenes Gerät.

Schweben heißt das stemmende Verhalten auf irgend welcher beschränkten oder schwankenden Stützfläche, wobei der Schwerpunkt des Leibes eben über jener Fläche durch kunstgerechte Verteilung des Gleichgewichtes (Wagehalten) erhalten wird. Hiernach schwebt man schon auf dem gewöhnlichen Boden, wenn man das eine Bein standfrei macht und nur noch auf einem Beine steht oder sich auf dessen Fußspitze erhebt, wie dies schon im II. Teil in dem Abschnitte Stellungen und Lagen bei Betrachtung der Freiübungen erklärt und bildlich veranschaulicht ist. Wir haben indes nunmehr das Schweben auf schmalen, künstlichen, über dem Boden mehr oder weniger erhobenen Flächen vor Augen, wobei, außer der *Schwebethätigkeit* an sich, noch die *Beschaffenheit* der zu beschreitenden Fläche und endlich deren *Höhenlage* über dem Boden in Betracht kommt.

Schwebethätigkeit. Sobald man in die Lage kommt, sich stehend oder gehend im Gleichgewichte zu erhalten, sind die Arme

gleich den Balken einer Wage lose seitwärts zu erheben, um durch entsprechendes Strecken und Beugen derselben das Zünglein im Einstehen, d. h. den Leib im Gleichgewichte zu erhalten. Je länger der Wagebalken, je belasteter an seinen Enden, desto leichter kommt dies zu Stand: daher die künstliche Verlängerung der Arme durch „Balancier-Stangen" bei den Seiltänzern. Wo jedoch die Haltung des Leibes an sich eine ruhige, sichere ist, gelingt es, denselben auch ohne künstliche Hilfsmittel in der Schwebe zu erhalten, so daß an die Stelle eines freien Schwebens ein gebundenes Schweben gesetzt werden kann, wobei für die Arme irgend beliebige feste Haltungen geordnet werden. Geschieht dies, so erübrigen — abgesehen von dem Rumpf und Kopf, die ihrerseits durch Beugen nnd Strecken ebenfalls das Waghalten vermitteln helfen, — hauptsächlich noch die Beine, um den Leib in dem Gleichgewichte zu erhalten. Dazu dient: auf einem Beine stehend, das Spreizen des standfreien, losen Beines nach allen Richtungen, wie es gerade das Bedürfnis des Wagehaltens erfordert; auf beiden Beinen stehend, ein entsprechendes Beugen und Wippen in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken. Endlich hat noch das Auge die wichtige Aufgabe, an der Verschiebung der hinter einem gewissen, „auf's Korn" genommenen Punkte liegenden Gesichtsfläche jedes auch noch so geringe Schwanken des Züngleins zu entdecken, um sofort ein geeignetes Verhalten eintreten lassen zu können. Wer die Wichtigkeit dieser Aufgabe bezweifeln möchte, schließe in irgend einer Schwebestellung die Augen, und er wird bald eines anderen belehrt sein. Darum ist dennn auch im Schweben stets das Auge fest auf irgend einen geeigneten Punkt zu richten und darf nicht hin und her schweifen.

Beschaffenheit der Stand- oder Gangfläche. Ob fest oder schwankend, macht hierbei einen großen Unterschied. Da der Turnplatz zur Übung gewöhnlich schwankende Geräte bietet, so ist hierauf die nötige Rücksicht zu nehmen und Vorsicht zu empfehlen, auch unter solchem Geräte stets weicher Boden zu erhalten. Auf mehr runden Stützpunkten steht man am sichersten auf dem Ballen des Fußes; auf schmalen Stützlinien (Baum, Stange u. s. w.) tritt man mit auswärts gedrehten Füßen auf, und dies um so mehr, je schmaler die Linie ist. Ein Verstoß gegen diese Regel führt die Gefahr des Herabrutschens mit sich ——◡◠——.

Höhe über dem Boden. Es ist bekannt, daß bei geringer Erhebung irgend einer schmalen Gangfläche über dem Boden deren Begehung Vielen ohne alle Schwierigkeit gelingt, während, einige Schuhe höher, jeder Versuch darüber hinweg zu schreiten, nur ängstlich gewagt wird, und — wie alles, was man ohne Zuversicht des Gelingens beginnt — gewöhnlich auch mißlingt. Dies liegt in einem durch die Vorstellung einer Gefahr entstehenden Nervenreiz, dessen Äußerung wir Schwindel nennen. Zuweilen beruht diese Vorstellung auf Einbildung, wie bei solchen Personen, die man als von Natur zum Schwindel geneigt bezeichnet; meist aber beruht sie auf

Wirklichkeit, wie dies auf dem Turnplatze bei sonst kerngesunden Leuten ersichtlich ist, die erst dann vor einem Schwebegange zurückschrecken, wenn er über eine Höhe führt, von der sie in der That nicht erwarten dürfen, mit gehöriger Sicherheit niederspringen zu können. Es ist nun die Aufgabe des Turnens, den Eindruck einer Gefahr bei dem Schwebestand oder Gang über hoch gelegene, wohl gar noch schwankende Punkte oder Flächen möglichst abzuschwächen; und dies geschieht, indem es durch stufenweise Übung dem Turner eine Sicherheit anzueignen strebt, die keinen Gedanken an Gefahr des Herabstürzens mehr aufkommen läßt, und indem es zugleich die Mittel lehrt, wie sich im Notfalle durch Sprung, Griff oder Kletterschluß zu helfen sei.

Die obigen allgemeinen Bemerkungen möge der geneigte Leser bei der nachfolgenden Beschreibung der Schwebeübungen vor Augen behalten, da sie bei dem gesamten Übungsbetriebe maßgebend sind, und im Einzelnen auf sie nicht weiter mehr zurück gekommen werden wird.

1. Schwebebaum.

Hat es der Vorturner mit noch sehr wenig geschulten Leuten zu thun, so läßt er sie zuvor sich zu einigen Freiübungen aufstellen, die auf das Schweben *vorbereiten*. Namentlich kann die Grund-Schwebestellung auf dem Boden vorgeübt werden; und sodann aus ihr Stand auf einem Beine mit Fassen des Fußes auf verschiedene Weise, auch Anmunden des Beines, Vor-, Rück- und Seitbeugen im Stand auf einem Bein als Wagstehen und Ähnliches.

1. Hiernach beginnt man mit dem *Aufsteigen* auf den für Anfänger hüfthoch und wagerecht gestellten Schwebebaum auf dem festen Stamm-Ende. Dazu können nach Verhältnis der Länge desselben vier oder mehr Turner gleichzeitig antreten, wo dann auf Befehl die Übung gemeinsam und taktmäßig erfolgt; Hände legt — auf! zum Reitsitz rechts (links) sitzt — auf! kniet! hockt! (Fig. 1) stellt — euch! worauf Alle in Grund-Schwebe-Stellung, wie in Fig. 2 abgebildet, steigen, was alles leicht gelingt. Etwas schwieriger wird das Aufsteigen, wenn man, wie gewöhnlich, sofort aus dem Reitsitz (ohne vorheriges Aufknieen) in den Hockstand, Fig. 1, übergeht und sich aus diesem erhebt.

Fig 1.

Fig. 2.

2. Das *Niederspringen* auf Befehl: rechts (links) seitwärts springt — ab! oder rechts — um! vorwärts (rückwärts) springt — ab! schließt sich hieran

in rascher Folge an, und der Vorturner wird dafür Sorge tragen, daß der Anschluß der Niederspringenden an die Riege in geordneter Weise stattfindet.

3. Bessere Turner läßt man mit Anlauf im Sprung aufhocken oder frei aufspringen, sowie auch das Aufsteigen und Aufspringen am Stamm-Ende von den in einer Reihe heran ziehenden Turnern besonders dann geschieht, wenn es sich um Fortbewegung über den Schwebebaum handelt.

4. Sehr nützlich ist es, Anfänger mit Stand und Reitsitz wechseln zu lassen; denn nur wer sicher ist, bei etwaigem Schwindel zum Sitze zu gelangen, wird sich auf höheres Gebälk wagen dürfen.

Bei der Übung des Auf- und Niedersitzens mochte, wegen des dazu erforderlichen größeren Abstandes, etwa nur die Hälfte einer Riege gleichzeitig zu bethätigen sein. Wir wollen jedoch jetzt einige Übungen betrachten, bei welchen eine ganze, auf Abstand einer kleinen Armslänge auf dem Stamm-Ende des Schwebebaumes aufgestellte Riege, nach Befehl und im Takte gemeinsam turnen kann.

5. Drehen an Ort, 1/4, 1/2, und ganz, einmal und mehrmal fortgesetzt zu 2, 3, 4 Drehungen, schließlich um die Wette. Die halbe Drehung geschieht am sichersten so, daß aus der Schwebe-Grundstellung Nr. 1, zuerst mit dem linken nach innen zu drehenden Fuße

vorgeschritten wird, Nr. 2, worauf sich durch Drehung auf der rechten Fußspitze und bei festem Stande des linken Fußes die bei Nr. 2 bereits begonnene 1/4-Drehung zu einer halben Drehung, Nr. 3, vollendet. Es versteht sich, daß bei dieser, sowie bei den folgenden Gemein-Übungen Keiner den Nachbar anfasse. Wer das Gleichgewicht verliert, springt nieder; und es kann durch Anordnung immer schwierigerer Stellungen und Bewegungen an Ort die Reihe schließlich bis zum letzten Mann gelichtet werden.

6. Beinspreizen seit-, vor-, rückwärts und kreuzend führt zum Schwebestand auf einem Bein, der durch Beinstoßen, Beinschwingen, Anmunden an den Fuß u. s. w. erschwert werden kann.

Fig. 3.

7. Sodann ist der Schwebebaum trefflich für das Senken zum Hockstand auf einem Beine geeignet (siehe Fig. 3), woraus sich stemmstreckend wechselnd wieder zum Streckstand erhoben wird als Kniewippen auf einem Bein.

8. Während wieder beide Beine Stand nehmen, können für die Arme bestimmte Haltungen, — auf der Brust verschränkt, auf dem Rücken verschränkt,

Hochreichen u. s. w. — aber auch Bewegungen, besonders Stoßen seit- und aufwärts geordnet werden.

9. Endlich sind auch die Grundzüge des Ganges, wenn auch mehr in der Absicht auf Einübung der richtigen Fußstellungen, als zum Behufe eigentlichen Ausschreitens, welches später in mehr geöffneter Reihe geübt wird, der Mannschaft vorzuführen und zwar:

a) Gang vorwärts und rückwärts. Aus der Grundstellung einen Schritt vorwärts — marsch! , worauf der linke Fuß vor den rechten tritt (links). Einen Schritt rückwärts — marsch! , worauf der linke Fuß wieder hinter den rechten zurück tritt. Dabei hat der Vorturner während mehrmaliger Wiederholung dieses Wechsels die vorkommenden Fehler in der Stellung zu verbessern, und hervor zu heben, daß überhaupt bei allem Schwebegang das Ausschreiten mit kurzen Schritten Regel, mit langen Schritten aber Ausnahme sei, besonders rückwärts. Es werden sodann 2 (3, höchstens 4) Schritte vorwärts — marsch! (links, rechts) und 2 Schritte rückwärts — marsch! geboten, womit diese zwar einfache, für die Ausbildung der Mannschaft aber wesentliche Vorübung geschlossen ist.

b) Gang seitwärts. Hierzu tritt man, soll derselbe z. B. rechts stattfinden, mit dem linken Fuß quer, mit dem rechten aber längs auf dem Stamm an . Ein Schritt seitwärts rechts — marsch! wozu 2 Taktzeiten erforderlich sind; auf 1 schreitet der rechte Fuß um ½ Fußlänge mit Fußklapp (sog. Appell) unter mäßigem Kniebeugen vor (rechts); auf zwei stellt der linke Fuß unter Strecken der Beine nach (links) — also 1, 2 oder rechts, links. Hierauf 2 bis 4 Schritte, und ebenso links (1). Aber auch aus der gewöhnlichen Stellung wird das Seitwärtsgehen mit Nachstellen geübt.

Alle so eben beschriebenen Gemein-Übungen steigen natürlich in der Schwierigkeit der Ausführung, wenn sie auf dem dünneren, zu diesem Behuf am Ende zu unterstützenden Zopf-Ende des Schwebebaumes ausgeführt werden; noch mehr wenn sie als Übungen Einzelner auf dessen schwankendem Ende stattfinden. Dahin führen nun die folgenden Übungen, bei welchen die Turner in einer Flankenreihe am Stamm-Ende des Schwebebaumes aufsteigen oder aufspringen, bis zur Mitte vorschreiten und von da aus das Zopf-Ende betreten. Mehr als Zwei sollen dies nie zugleich thun; der am Ende Angelangte verweilt nicht länger, als zu der betreffenden Übung nötig, hat aber wohl zu beachten, daß es mehr geraten ist, bei drohendem Verluste des Gleichgewichtes zeitig freiwillig niederzuspringen, als sich der Gefahr eines unfreiwilligen Sprunges oder gar Sturzes auszusetzen. Die auf dem Stamm-Ende Wartenden sollen einander nicht anfassen; wer niederspringt, hat sich gleich den vom Zopf-Ende herab gehenden Turnern hinten anzureihen, nachdem er zuvor das schwankende Ende in Ruhe versetzt hat.

10. Gang vorwärts über das Stamm-Ende, über den ganzen Baum, mit ganzer Drehung je auf der Mitte des Stamm-Endes, des Zopf-Endes und auf dem Ende des letzteren.

11. Gang rückwärts ganz in derselben Weise.

12. Gang seitwärts, wobei die Schritte bis zu mäßigen Ausfallschritten verlängert werden können, auch auf dem Zopf-Ende in Ausfallstellung einige Zeit verharrt werden kann.

13. Sind diese gewöhnlichen Gangarten geübt, so mag man sich auch in künstlicheren Gangarten versuchen, zunächst in dem leichteren Kniewippgang, dann aber in dem Hockgang, bei welchem das je standfreie Bein durch Rück- und Vorschwung (beim Gang vorwärts) oder Vor- und Rückschwung (beim Gange rückwärts) dicht vor dem Standfuße zu neuem Schritt aufschwingt.

14. Folgen nun, wenn man will, und unter Hinweis auf die in dem Abschnitt „Fortbewegungs-Freiübungen" gegebenen Erklärungen: Gehen mit Spreizen, Knieheben, Kniewippen u. s. w.; noch besser aber der so viele bildende Elemente in sich vereinigende sog. Schulschritt (Teil III, 1 b).

15. Nicht Schaden kann es, auch das Hinken und den Lauf zu versuchen. Sonstiges Hüpfen und Gehen mit Kunst- und Tanzschritten mag jedoch auf sich beruhen.

16. Dagegen lohnt es sich wohl der Mühe, die Mannschaft im Ausweichen zu üben, was am besten auf dem Stamm-Ende so geschieht, daß der Vorturner sich auf der Mitte des Stammes aufstellt und nun Mann um Mann ausweichend an sich vorüber ziehen läßt. Wer glücklich vorbei gelangt ist, stellt sich zwei Schritte weiter auf, um nun seinerseits mit dem Nachfolgenden auszuweichen und so fort. Das Ausweichen selbst geschieht am sichersten so, daß die sich treffenden Gegner ihre rechte Füße in Vorschrittstellung mit der inneren Fußkante wider einander stellen, sich an den Oberarmen fassen und gleichzeitig, rechts drehend, mit dem linken Fuß übertreten, Fig. 4, bei A. Kann auch mit Griff einer Hand ꝛc. geübt werden. Mit Neulingen wird diese Bewegungsform erst auf dem Boden oder auf einem Liegebaume vorgeübt.

A Fig. 4. B

17. Statt des eben beschriebenen Ausweichens kommen zwei sich begegnende Turner auch durch Übersteigen an einander vorbei, wobei sich der Eine zum Sitze niederläßt, oder wie Fig. 4 bei B in den Quer-Liegehang herab geht; auch sonstige Hindernisse können auf den Baum gelegt oder den Übenden zum Überschreiten

vorgelegt werden. So wie der Militär-Turner mit voller Ausrüstung über den Schwebebaum zu gehen hat, soll auch der geübtere bürgerliche Turner die Begehung des Schwebebaumes mit allmählich steigender Belastung unter gehöriger Vorsicht versuchen. Hierzu eignet sich besonders gut ein auf beiden Enden fest aufliegender, nicht sowohl runder, als vielmehr behauener Stamm oder vielmehr Balken.

18. Es sollte keine Riege geübterer Turner den Schwebebaum verlassen, ohne neben einer Reihe regelmäßiger Übungen auch den Schwebekampf getrieben zu haben*). Derselbe findet zuerst auf dem Stamm-, später auf dem Zopfende unter folgenden Formen statt:

a) Ziehschieben, worüber im zweiten Teil, Abschnitt 2, e 2 Nr. 12, Näheres.

b) Schlagen. Hierbei kommt es darauf an, den Gegner durch Schläge (nicht Stöße oder gar Griffe) mit flacher Hand auf die Hand und den Arm, und wenn diese nicht zureichen, nötigenfalls auch auf die Brust aus dem Gleichgewichte zu bringen und dadurch zum Niedersprunge zu zwingen. Die Ausgangsstellung (Auslage) sowie den Angriff zeigt Fig. 5. Über die Anordnung des Schwebekampfes als Spiel siehe den Abschnitt „Turnspiele."

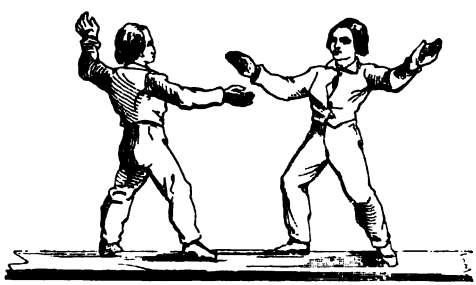


Fig. 5.

2. Schwebeholm und Schwebestangen.

Diese Geräte bieten ähnliche Übungen, wie der Schwebebaum, nur mit Rücksicht auf die schmalere Gangfläche etwas schwierigere, so daß es für die erste Stufe des Unterrichtes geboten erscheint, 2 solcher Holme oder Stangen neben einander so aufzustellen oder auf den Tragriegeln des Hangleitergerüstes zu befestigen, daß je 2 Turner, sich in irgend einer Weise fassend und dadurch unterstützend, gleichzeitig üben können. Die Höhe der Aufstellung über dem Boden ist für den gewöhnlichen Gebrauch 30—50 Zentimeter, was bei Geübteren eine höhere Stellung nicht ausschließt, wenn dazu die Einrichtung vorhanden ist. Auch stellt man, zum Behufe der Herstellung einer längeren Ganglinie, 2 Holme oder Stangen statt neben-, aneinander. Bezüglich der für das Vereinsturnen vorzugsweise als Ersatz des Schwebebaums verwendbaren Schwebeholme ist außerdem zu

*) Es sei hierbei auch auf einen Aufsatz M. Böttchers „Der Kampf auf dem Schwebebaum" D. Turnzeitung 1892 Nr. 17 aufmerksam gemacht.

bemerken, daß solche in umgekehrter Lage mit der sonst unteren, flachen Fläche nach oben für die unteren Stufen zunächst in Anwendung kommen, bevor sie auf der oberen abgerundeten Seite beschritten werden. Der nachfolgende Übungsstoff gewinnt besonders bei den Holmen an Umfang wie an Wert, wenn man denselben in allen denjenigen Lagen, als wagerecht, schräg, fest, federnd, schaukelnd, hoch und tief verarbeitet, deren das Gerät fähig ist.

1. Der Gang vor- und rückwärts wird mit Anfängern so geübt, daß Stirn-Paare gleichzeitig zuerst mit Armauflegen in festerem, dann nur mit Händefassen in loserem Verbande schreiten. Die Füße sind hierbei auswärts zu drehen, und es muß durch den Vorturner bestimmt werden, ob mit gleichen, oder wie auf unserer Abbildung, mit widergleichen (äußeren oder inneren) Beinen zu schreiten sei. Es wird alles dieses Erwachsenen leicht im Takte gelingen. In derselben Weise wird der Gang seitwärts geübt, indem die Einzelnen des Paares als Gegner sich in Stirn stellen und gegenseitig an Armen oder Händen fassen. Dann folgt:

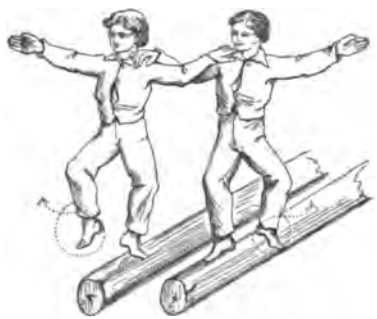


Fig. 6.

2. Das Gehen mit Knieheben und Beinstrecken (sonst Ausschnellen), das von Paaren ausgeführt, eine schöne Darstellung ist, die Fig. 6 versinnlicht.

3. Auch bei Einübung des sogenannten Schulschrittes fassen sich zuerst die Übenden noch an. Es versteht sich, daß mit Anfängern zuerst die einzelnen Bestandteile dieses Marsches als selbständige Übungen durchgeturnt werden müssen, also: an Ort Knieheben, Vorspreizen, Rückspreizen (auch Seitspreizen 2c.).

4. Gang der Einzelnen vor- und rückwärts frei folgt nun als eigentliche Grundübung auf den Schwebestangen, für den auch feste Haltungen der Arme geboten werden können.

5. Auch die Drehungen Einzelner, das Ausweichen zwei sich Begegnender, der Schwebekampf u. s. w. kommt auf diesem Geräte zur Einübung.

6. Künstliche Gang- und Hüpfarten auf einer oder beiden Stangen (in letzterem Falle z. B. Wiegegang 2c.) mögen hier wenigstens erwähnt sein. Ihre Anordnung ist für die Leser, welche den betreffenden Abschnitt der Freiübungen kennen und die Übungen am Schwebebaum durchgeturnt haben, ein leichtes.

3. Schwebepfähle.

Durch die Verwendung von Schwebepfählen und ähnlichen Geräten, Fig. 7, die nicht Gangflächen, sondern nur einzelne Stützpunkte bieten, soll die Fertigkeit der Turner entwickelt werden, nicht allein auf solchen Punkten stehend im Gleichgewichte zu verweilen, sondern auch fortschreitend von einem auf den anderen sich darin zu erhalten. Wer schon einen Gang über Felsengerölle gemacht hat, weiß, wie viel es wert ist, sich dabei von Kante zu Kante, von Spitze zu Spitze der Steine mit Sicherheit fortbewegen zu können. Dergleichen und ähnliche praktische Thätigkeiten als Ziel ins Auge gefaßt, genügen auf dem Volksturnplatze 24 Steine mittlerer Größe, welche teils in gerade Linien, Kreislinien oder als Steinfeld nach nebenstehender Zeichnung aufgelegt werden können. Im Turnsaale auf gedieltem Boden taugen hierzu auch 6 Zentimeter dicke, aus einem harten, schweren Rundholze geschnittene Holzscheibchen B von 10 Zentimeter Durchmesser. Außerdem bedient man sich in die Erde getriebener künstlicher Schwebepfähle A, oder solcher, die in pyramidenförmigen 15 Zentimeter hohen Tragschwellen von 30 Zentimeter im Quadrat drehbar mit einem $1^1/_2$ Zentimeter dicken eisernen Stifte eingelassen sind, C unserer Fig. 7. Ich sehe indes zunächst von diesen künstlichen Schwebepfählen ab und gebe eine Anleitung zur Benützung eines wie oben beschriebenen einfacheren Schwebegerätes durch 24 Mann in Gemeinübung.

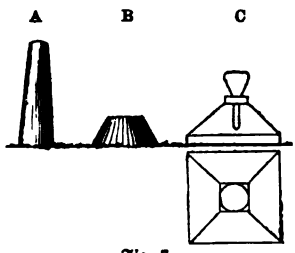
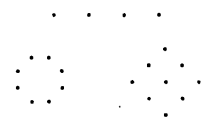


Fig. 7.



1. Stütz-Punkte in Linie auf Abstand einer Armlänge der Mannschaft gerichtet. In Stirnreihe stellt euch — auf! den rechten Fuß stellt — auf! Hände — faßt! den linken Fuß hebt und steigt — auf! worauf die Reihe mit Handfassen gewöhnlich recht bald sicher steht (allerdings je nach der gegebenen schmäleren oder breiteren Stützfläche).

2. Alsdann können, immer noch mit Handfassen, Beinbewegungen aller Art geordnet werden, worauf man die Reihe nieder steigen und auf dem linken Fuße schwebend die gleiche Übung vornehmen läßt.

3. Sodann läßt man eine Flankenreihe neben den Stützpunkten sich aufstellen und mit ähnlichem Befehle wie oben aufsteigen, jedoch frei ohne Handfassen; wozu alsdann bei gehöriger Fertigkeit im freien Stande gebundene Schwebehaltungen hinzu treten.

4. Endlich läßt man die 24 Mann in Flanke über die Reihe der Stützpunkte wegschreiten, was bei ihrer auf Armlänge gerichteten Entfernung von einander ziemlich leicht gelingt. Allmählich

werden größere Entfernungen gelegt, so daß das Überschreiten zu einem Überspringen wird, wobei allerdings die leichten Holzstützen wegen ihrer Verschiebbarkeit auf dem Boden weniger dienen, als Steine im Freien oder die oben beschriebenen Pyramiden-Pfähle.

5. Den Schluß der Übung würde sodann die Beschreitung eines mit Stützpunkten besetzten Kreises oder Feldes bilden, wobei die mannigfachsten Ganglinien und Drehungen geordnet werden können.

Ähnlich werden sich die Übungen gestalten, wenn man statt Steinen und Holzscheiben in die Erde getriebene Pfähle besitzt. Diese werden am zweckmäßigsten in Kreisform eingeschlagen; auch kann man sie von 30 Zentimeter bis 1 Meter ansteigen lassen, wodurch sich zwar die Darstellung eines Schwebe-Steigens ermöglicht, die Vorrichtung aber auch ziemlich einseitig wird. Verwendbarer sind bei Mangel an Raum die oben erwähnten tragbaren und drehbaren Pyramiden-Pfähle. Besitzt man deren 4 Stück, so kann man mit einer gewöhnlichen Riege alle oben Nr. 1 bis 4 angedeutete Übungen und außerdem noch eine Anzahl anderweitiger Künste darstellen. Wir erwähnen in dieser Beziehung:

6. Drehen. Der Turner steht in Grund-Schwebestellung (S. 175, Fig. 5) auf dem Pfahl und bewirkt durch entsprechende Rückbewegungen des Standbeines, unter möglichst ruhiger Haltung aller übrigen Glieder, eine Drehung des Pfahles, der natürlich er selbst folgt. Die Kunst hierbei besteht, neben Erhaltung des Gleichgewichtes an sich, darin, die Drehung ohne merklichen Ruck stätig und fließend darzustellen. Bei dem

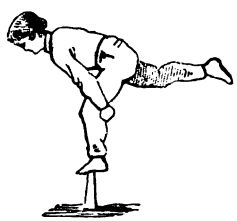


Fig. 8.

7. Schwung-Drehen giebt das im Kreise spreizende standfreie Bein den Schwung, und es gelingt dabei wohl, 2—4 ganze Drehungen zu erzielen.

8. Standwage, ein Wagestehen auf gebogenem oder gestrecktem Standbeine vor-, Fig. 8, seit- und rücklings, ohne und mit Drehen.

9. Stützwage auf einem Arme, wobei der freie Arm auf der Erde mit stützt oder frei schwebt. Im ersteren Falle mit Drehen.

Fig. 9.

10. Wage vorlings, auf dem Bauche liegend, ruhig oder mit Schwimmbewegungen der Arme; auch mit Stützen der Hände auf dem Boden und Drehen. Schwieriger ist die Wage rücklings, auf dem Rücken liegend, welche die Auflage eines Polsters auf dem Schwebepfahl nötig macht, was auch geschehen muß, wenn

11. das Kopfstehen, Fig. 9, geübt wird. Auch dieses wird einfach als solches und mit Drehen bei Stützeln der Hände dargestellt.

4. Schwebebrett.

Ein gewöhnliches Brett, auf die Hochkante gestellt, bildet die sogenannte Schwebekante oder die Rust und dient in dieser Weise zu allen den Schwebeübungen, die bereits oben für den Schwebebaum und die Schwebestangen beschrieben worden sind. Flach auf beiden Enden aufgelegt und dort geeignet befestigt, erhält ein solches Brett eine Federung, welche zu mannigfachen künstlichen Hüpfarten benützt werden kann, deren Beschreibung hier überflüssig wäre. Haben unsere Turner gelernt, auf dem Baum und den Stangen zu gehen, so finden sie um so leichter ihren Weg über ein Brett (Diele). Anders verhält sich die Sache, wenn dem Brett eine Schaukelbewegung eigen ist, wovon im nächsten Abschnitte mehr.

5. Schaukelgeräte.

(Insbesondere Schaukeldiele).

Die Turnkunst bleibt nicht dabei stehen, ihre Jünger über schmale und schwankende Ganglinien zu führen. Sobald der Turner hierin Sicherheit erlangt hat, bietet sie ihm zu noch weiterer Ausbildung seines Gleichgewicht-Gefühles schaukelnde Geräte, deren Begehung dann allerdings ungleich mehr Vor- und Aufsicht erfordert. Mehr zu Stemm- und Hangelübungen dient der allerdings auch hierher gehörige Schaukelbaum der französischen Turnplätze, wovon im Abschnitte Klettern noch einmal die Rede sein wird. Derselbe erhält gewöhnlich eine Vor- und rückgehende Schaukelbewegung und wird für Schwebeübungen knie-, für Stemmübungen brusthoch aufgehängt. Eine seitliche Schaukelbewegung ist durch je 2 schräg von den Enden nach der Decke gespannte Tragseile beschränkt. Daß auf diesen Geräten vorzugsweise nur der einfache Gang vor- und rückwärts zu üben ist, leuchtet ein. Mehr Sicherheit im Stande und daher größere Übungsauswahl gewährt in dieser Hinsicht das von Wassmannsdorff so unbenannte Schaukelbrett (die Schaukeldiele, auch Gangschaukel), wovon Fig. 10 die Grundformen der Konstruktion zeigt. Nur wer auf dem gewöhnlichen Schwebebaum, den Stangen und Pfählen ziemlich sicher ist, sollte übrigens hier zugelassen werden.

Fig. 10.

Man beginnt die Übungen, indem man bei möglichst ruhiger Lage des Brettes quer und seitlings Stand darauf nimmt, allmählich in gebundener Schwebehaltung (verschränkte Arme ꝛc.) darauf weilt und endlich den Gang vor-, rück- und seitwärts mit ganz kurzen

Schritten versucht. Dann folgt der freie Stand auf nur einem Bein, und der Turner lernt, das Brett durch entsprechendes Kniewippen und Rückneigen nicht allein in Schaukelbewegung zu versetzen, sondern auch diese Schaukelbewegung zu bemeistern und zu kunstgerechten, wenn auch noch einfacheren Darstellungen an und von Ort, zu benützen. Der Vorturner kann hierbei nur in der Art Hülfe geben, wenn er sich dem Schüler in Stirn gegenüber selbst auf das Brett aufstellt und bei gegenseitiger Armfassung dessen Schritte leitet. Auch erschwerende Tritt- und Schrittarten, das Drehen, der Schwebekampf u. s. w. können zur Ausführung kommen. Wer sich aber eingehender mit den Übungen auf der Schaukeldiele beschäftigen will, den verweisen wir auf das Turnbüchlein für Mädchen von L. Schützer, Verlag von Rud. Lion in Hof, 1890.

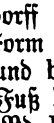
6. Stelzen.

Das Gehen auf den Stelzen darf wohl als allgemein bekannt vorausgesetzt werden. Mehr, um die an sich so wichtigen Schwebeübungen, zu denen es gehört, vollständig abzuhandeln, als um damit das Stelzengehen als regelmäßige Übung für den Turnplatz Erwachsener zu empfehlen, wird seiner hier mit einigen Worten gedacht. Sollte indes hier und da die junge Mannschaft keine Gelegenheit gehabt haben, sich im Knabenalter in der Kunst des Stelzengehens zu üben, so mag sie sich immerhin nicht schämen, das Versäumte nachzuholen; denn ein durchgebildeter Turner soll allerdings auch in dieser Leibeskunst nicht unerfahren sein, die in ihren Gipfelübungen bis in die Schau-Gymnastik hinüber ragt.

Der angehende Stelzengänger lehnt, wie es Fig. 11 zeigt, seine Stelzen so steil wider die Wand, daß es, indem er aufsteigt, nur eines kleinen Abstoßes von seiner Seite bedarf, um zu freiem Stand und Gange zu gelangen. Gut ist es, wenn der Vorturner ihm gegenüber tretend die Stelzen anfaßt und die ersten Schritte lenkt. Dabei ist aufmerksam zu machen, daß nicht die Beine unabhängig, sondern stets in genauem, durch Zug aufwärts mit den Armen bewirktem Schluß auf den Knaggen zu heben sind; daß durch beständiges Gehen mit kurzen Schritten an Ort das Gleichgewicht zu erhalten, und daß endlich, im Falle dies verloren geht, rechtzeitig und freiwillig herab zu springen sei. Dies gehörig beobachtet, wird es bald gelingen, frei ohne Anlehnen auf- und abzusteigen, nach allen Richtungen ohne und im Takte zu gehen, zu drehen, zu hüpfen, zu hinken, zu laufen, Treppen auf- und abzusteigen, gegen einander mit Stößen, ähnlich wie bei dem Hinkkampf, anzugehen u. s. w. Durch verschiedene Anordnung des Griffes der

Fig. 11.

Hände, durch Herbeiziehung geeigneter Ordnungs- und Reigenübungen, sowie durch vielfache Tanzschritte kann dem Stelzengehen eine Ausdehnung gegeben werden, auf welche die Männer-Turnplätze übrigens wohl gerne verzichten werden. Wassmannsdorff hat auch Handstelzen in der neben angedeuteten Form erfunden, wobei a den Griff zum Aufstützen der Hände und b den auf dem Boden ruhenden und auf ihm beweglichen Fuß bezeichnet. Näheres siehe übrigens noch in Spieß' Turnlehre Bd. III. S. 59 und über die Konstruktion stellbarer Stab- (Fig. 11) so wie Krückenstelzen bei Kluge Geräte S. 152.



Daß das Klettergerüst gelegentlich zur Vornahme von Schwebeübungen höherer Stufen benutzt werden kann, ist einleuchtend. Wo es die Mittel gestatten, wird man sich zu weiterer Ausbildung der Schwebefertigkeit (Gleichgewichtskunst) indes noch besonderer Vorrichtungen bedienen. Als hierher gehörig erwähnen wir beispielsweise die auf englischen Turnplätzen empfohlene Schwebebühne (Balancing Plank), wovon Fig. 12 Grund- und Aufriß giebt. Dies Gerät ist 4 1/2 Meter lang, 7 1/2 Meter breit und 4—5 Meter hoch. Es besteht wesentlich aus einer Balkenlage AA BB, unterstützt von 4 Pfosten. Leitern führen auf die Höhe und zu dem dort längs über die Mitte aufliegenden Schwebebaum (auch Doppel-Bohle wenn man will). Rundum läuft ein leichtes Eisengeländer; ein unterhalb aufgehängtes Netz verhütet Unfälle. Da indes die Einrichtung eines Schwebebaumes in der Turnhalle in ihrer Verbindung mit den Kletter-Seilen, welche zur Einübung des Schwebeganges als Leitleinen und zum Schutze dienen, ganz ähnliche Dienste leistet, so rechnen wir die Schwebebühne den mehr entbehrlichen Geräten zu.

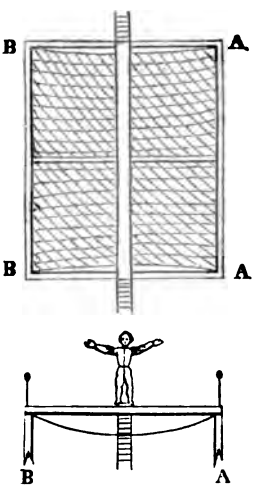


Fig. 12.

i) Klettern (Steigen).

Einleitung.

Ich führe unter dieser Übungsabteilung nicht allein die eigentlichen Kletterübungen am Seil, der Stange und dem Mast auf, sondern reihe ihnen zugleich die Steigeübungen an der Strickleiter, dem Sprossen- und Knotenseil und der Sprossenstange an. Es geschieht dies, weil auf den Turnplätzen die genannten Gerätschaften gewöhnlich in unmittelbarer Nachbarschaft aufgestellt und aufgehängt sind, und weil teils das Ermüdende vieler Kletterübungen, teils die geringe Zahl turngerechter Übungen an einzelnen der gedachten Gerätschaften

beim Riegenturnen einen Wechsel wünschenswert macht; so daß z. B. an einem Turnabende Stangen, Strickleiter und Seil, an einem anderen Mast, Sprossenstange und Seil aufeinander folgen würden.

Bei allem Klettern ist es förderlich, mit den Händen, bezw. Armen, jedesmal möglichst hoch vorzugreifen und dann die Beine kniehebend zur Fassung festen Schlusses gleichfalls möglichst hoch nachzuziehen, worauf die Hände, bezw. Arme neuen Griff nehmen. Sind die Hände von Haus aus feucht (schweißig), so ist diese sonst unangenehme Eigenheit doch für das Klettern von großem Vorteil; mit glatten trockenen Händen ist wohl noch am Seil ohne zu große Anstrengung, an den Stangen und am Mast aber nur mit bedeutendem Kraftaufwande zu klettern. Durch Befeuchtung der Hände (und beim Masttklettern auch wohl der Arme) mit Wasser oder dem eigenen Speichel wird dieser Nachteil einigermaßen ausgeglichen. Es ist Regel, daß das Niederklettern nicht in ein Gleiten oder Rutschen verkehrt werde, sondern Griff um Griff geschehe, es sei denn, daß das Niederrutschen als besondere Übungsweise geordnet werde, wo es dann ruckweise oder mit Griff nur der Hände, bezw. der Arme, oder mit Schlusse nur der Beine stattfindet.

Die nebenstehenden Abbildungen stellen unter Fig. 1 die Ausgangshaltung für das meist nur in Anwendung kommende Klettern vorlings, den Kletterschluß, eines Turners an der Stange dar, die am Maste die gleiche ist, während beim Seilklettern das Tau, bei weit geöffneten Knieen mehr zwischen dem Fußgelenke des einen und der Ferse des anderen Beines zu liegen kommen soll. Fig. 2 zeigt denselben Turner, nachdem er mit den Händen zum Aufklettern vorgegriffen hat, und Fig. 3 das Nachziehen der Beine zur Fassung eines neuen Schlusses, worauf die Hände wieder weiter greifen. Auch dieses Klettern bleibt in seiner Grundform überall dasselbe: am Mast natürlich mit Beschränkung der Greifthätigkeit von Händen und Füßen, wogegen Arme und Beine um so fester zu schließen haben; am Seil mit Rücksicht auf Dünne und Biegsamkeit des Gerätes, wodurch namentlich den Füßen die Möglichkeit eines festeren Griffes, ja Standes, den Beinen solche des Umschlingens geboten ist. — Das Klettern ist, mit einiger Vorsicht betrieben, ungefährlicher als es den Anschein hat. Der Vorturner hat indes die Übenden stets im Auge zu behalten und so zu stehen, daß er im Stand ist, die Wucht eines etwaigen Sturzes

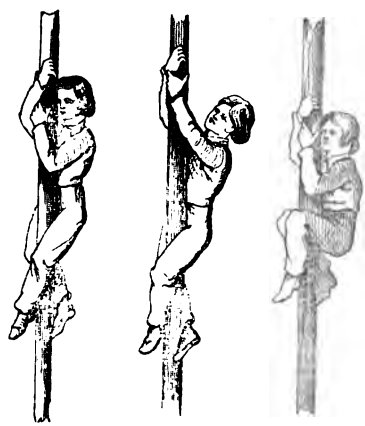


Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3.

durch Auffangen zu brechen. Schwächeren leistet er durch Nachschieben an den Füßen Hilfe.

Nach Feststellung obiger mehr allgemeiner Gesichtspunkte gehen wir zur Beschreibung der besonderen Kletterarten über.

1. Strickleiter, Sprossen- und Knotenseil.

A. Strickleiter.

Ich betrachte die Strickleiter mehr als ein für die Übung verwendbarer Fertigkeiten im Steigen, als für die Darstellung besonderer Künste geeignetes Gerät. Deshalb beschränke ich mich auf einen kleineren Kreis mehr praktischer Übungen. Zuvörderst ist dem Neuling zu sagen, daß er es hier mit einem Geräte zu thun hat, welches — bevor man sich ihm anvertraut — sorgfältig geprüft sein will; denn es kann leicht der Verband einer Sprosse mit dem Seile gelöst oder letzteres selbst äußerlich kaum merkbar beschädigt sein. Ist nun hierwegen auf einem gut beaufsichtigten Turnplatze weniger etwas zu befürchten, so gebietet doch die Vorsicht, sonst — überall wenn es sich um die Anwendung im Leben und nicht um die Erlernung bestimmter Steigarten handelt — stets mit Griff der Hände an den Seilen dicht über den Befestigungspunkten der Sprossen zu steigen. Das Steigen selbst geschieht am leichtesten mit Hochgreifen der Hände bei thunlicher Streckung der Arme, da eine Beugehaltung derselben nur unnötige Kraftverschwendung mit sich bringen würde.

1. Dies vorausgeschickt, läßt man mit dem Steigen vorlings, die Hände an den Seilen und wechselndem Griff und Tritt beginnen. Dasselbe geschieht alsdann mit Griff beider Hände an den Sprossen oder nur einer Hand, auch mit Belastung der freien Hand; und endlich mit Übersteigen einer oder mehrerer Sprossen.

2. Sehr zweckmäßig ist es, besonders an frei herabhängenden, am unteren Ende nicht befestigten Strickleitern, auch das Steigen an der äußeren Seite der Leiter üben zu lassen, wobei sich der Turner quer zur Leiter in der durch Fig. 4 veranschaulichten Lage befindet. Griffe und Tritte können dabei, wenn man will, in entsprechender Weise geändert werden.

Fig. 4.

3. Steigen rücklings hat an der Strickleiter nur geringe Bedeutung für praktische Anwendung, ist aber eine desto kräftigendere Turnübung, deren Schwierigkeit, je nach den dabei anzuordnenden Griffen steigt.

4. Ein künstliches Steigen ist das Steigen mit nur einem Fuße, bezw. ein Hinken von Sprosse zu Sprosse als Hinksteigen; das Hüpfsteigen, wobei beide Füße von Sprosse zu Sprosse hüpfen oder auch 1—3 Sprossen überhüpft werden.

5. Durch fortgesetzten Sitzwechsel von Sprosse zu Sprosse gelangt man im Wechsel von Sitz und Hang mit gebeugten Armen zu einer mit der Benennung Sitzsteigen verständlichen Übung.

6. Auch im Abhange durch Griff der Fußriste auf die Sprossen und Stütz der Hände steigt man auf und nieder: Steigen im Abhang.

7. Sich zwischen den Sprossen durchwindend übt man gleichfalls ein erschwertes Steigen, sowie sonst noch die Sprossen der Leiter, ähnlich wie das Schaukelreck, als Griffe zur Darstellung mannichfacher Übungen (z. B. Wage vorlings und rücklings u. s. w.) benützt werden können, die hier jedoch unbeschrieben bleiben, weil sie der Leser leicht selbst auffindet.

8. Dagegen ist das Hangeln unter Beiseitesetzung aller Steigethätigkeit der Beine mit Nachgreifen, Übergreifen und gleichzeitigem Höhergreifen der Hände nicht unbeachtet zu lassen, Sicherheit der Sprossen vorausgesetzt.

B. Sprossenseil.

Das Sprossenseil hat hauptsächlich nur als Turngerät einen Wert. Weniger dürften wir ihm im Leben begegnen, wiewohl es zum Herablassen bei Feuersgefahr, Schiffbruch u. s. w. ungeschickten Personen manchmal gute Dienste leisten könnte.

Mit Ausnahme des gewöhnlichen Steigens und des Durchwindens kommen auf dem Sprossenseil alle übrigen Übungen der mit ihm verwandten Strickleiter zur Darstellung. An die Stelle des ersteren tritt das Hüpfsteigen. Außerdem eignet sich das Sprossenseil vorzugsweise zu dem sogenannten Sitzsteigen.

C. Knotenseil.

Auch hier kann ich mich kurz fassen, da die Knoten eigentlich nur eine Beschränkung der Griff- und Stützflächen sind, welche das Sprossenseil bietet; mithin ganz ähnliche Übungen wie an diesem auch an jenem — allerdings in erschwerter Weise — ausgeführt werden können. Dabei ist jedoch zu beachten, daß umgekehrt an dem Knotenseile die Übungen des glatten Seiles, eben wegen der Griff und Stütz erleichternden Knoten weit geringere Schwierigkeiten haben, so daß man das Knotenseil als Übergangsstufe für das eigentliche Seilklettern benützen kann. Die hierzu geeigneten Übungen sind alsdann letzterem zu entnehmen.

2. Sprossenstange.

Die Sprossenstange ist, sowie das Sprossenseil eine beschränkte Strickleiter, so eine auf nur einem Holm beschränkte Holzleiter. Da hierdurch eine ansehnliche Gewichtsverminderung erzielt wird, so hat hat dieses Gerät unter dem Namen einer Papagei-Leiter unter den Steig- und Rettungsgeräten der Feuerwehren eine Stelle gefunden.

Auf ein solches Gerät bezieht sich zunächst die folgende kurze Betrachtung, bei welcher ich mich der Hauptsache nach auf das zurück beziehen kann, was bei dem Sprossenseil gesagt ist.

1. Das Sitzsteigen ist dadurch, daß man kammgriffs sich mit dem Ellenbogen gegen die zunächst untere Sprosse anstemmen kann, hier ganz besonders begünstigt; weniger mit Riftgriff wie Fig. 5, und es knüpfen sich daran anziehende Übungen, so z. B. Vorspreizhalten während des Sitzwechsels, Niederlassen zur Wage im Knie- und Fuß-Rifthang und zum Abhang aus dem Sitz, Fig. 6.

Fig. 5.

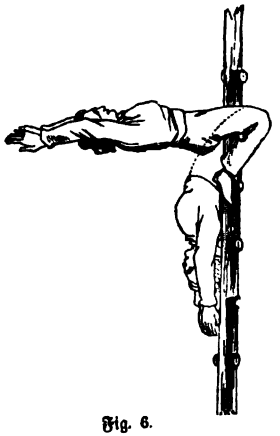
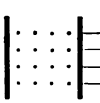


Fig. 6.

2. Auch das Steigen im Abhang, eine Art Hangeln mit Rift- oder Kniehang der Beine, findet an der Sprossenstange bequeme Anhaltpunkte.

3. Stangen.

Wir unterscheiden senkrecht und geneigt aufgestellte Stangen und nennen erstere im engeren Sinne Kletter-, letztere Lehnstangen. Die Aufstellung solcher Stangen geschieht mit geringen Kosten, und da sie ein treffliches Kletter- und Hangzeug abgeben, so ist zur Zeit fast kein Schul-Turnplatz ohne das von Spieß so benannte Stangengerüst, d. h. 16—24 nach folgendem Grundris aufgestellte Stangen, denen sich nach Verhältnis 4—8 Lehnstangen anschließen. An einem solchen Geräte können größere Abteilungen gemeinsam turnen. Für einzelne Riegen auf Männer-Turnplätzen genügen übrigens 2—4 in eine Reihe auf Schulterbreite aufgestellte Kletterstangen, nebst einer gleichen Zahl Lehnstangen, und es setzen die folgenden Betrachtungen eine solche Einrichtung voraus.



A. Kletterstangen.

Bevor man zu den Übungen an zwei (Doppelstange) und mehr Stangen schreitet, thut man wohl, sich an der

einfachen Stange

gehörig einzuturnen. Das Erste, was hier geübt wird, ist

1. Der Kletterschluß, bezw. Kletterhang, welcher in der Einleitung zu dem vorliegenden Abschnitte erklärt und dort durch eine Abbildung veranschaulicht ist. Derselbe findet in seiner Grundform

zunächst im Stand und dann im Hange mit gebeugten Armen bei Griff beider Hände und Schluß beider Beine vorlings statt, kann dann aber auch durch Loslassen einer Hand, eines Beines, beider Hände, sowie auch durch Wechsel des Kletterschlusses der Beine bei griff-festen Händen erschwert und vervielfältigt werden. Abgeleitete, untergeordnete Formen sind die Kletterschlüsse seitlings und rücklings, vergl. Nr. 8.

2. Dies erledigt, schreitet man zum Klettern selbst nach den in der Einleitung gegebenen Grundsätzen, wobei sich dann etwa folgende Hauptformen ergeben: a) Klettern mit Nachgriff (nach jedem neuen Kletterschlusse der Beine greift eine Hand weiter, die andere greift nach, b) Klettern mit Übergriff, die gewöhnliche förderlichste Form des Kletterns (nach jedem neuen Kletterschlusse der Beine greift eine Hand weiter, die andere greift über; c) Klettern mit gleichzeitigem Griffe der Hände (Zuckklettern); d) Klettern mit Wechsel des Kletterschlusses der Beine (bei jedem Kletterschlusse wird so mit der Anlage der Beine gegen die Stange gewechselt, daß einmal z. B. das linke Bein mit dem Rist und das rechte Bein mit der Ferse schließt, das andere Mal umgekehrt; e) Klettern mit Umkreisen der Stange.

Da wir für unsere Kletterübungen mindestens Doppelstangen vorausgesetzt haben, so kann das Niederklettern an der zweiten Stange stattfinden, wodurch in rascherer Folge nachgeklettert werden kann.

3. Ist das gewöhnliche Klettern erlernt, so begiebt man sich an Kletterkünste. Dahin gehört das Klettern mit Gebrauch nur eines Beines, beziehungsweise mit Ristschluß des einen und Knieschluß des anderen; oder mit nur einer Hand, eine anstrengende Übung.

4. Während der Turner A nieder klettert, klettert B auf, und Beide haben sodann, sich ausweichend, in der Mitte der Stange aneinander vorbei zu klettern.

5. Zum Verkehrt- oder Abhangklettern übt man zuerst den Abhang-Kletterschluß, so daß man sich rücklings an die Stange lehnt, über dem Kopfe festen Griff nimmt, mit den Füßen (halb rückwärts drehend) aufspringt und so die Beine zum Kletterschluß aufschwingt. Die Arme befinden sich dabei in hangender Thätigkeit. Es kann jedoch auch der Griff, wie es sich besonders bei dem Niederklettern in der Abhanglage empfiehlt, gewechselt und mit den Armen in Stemmthätigkeit übergangen werden, woraus sich dann ein Stemmklettern in der Abhanghaltung ergiebt.

6. Auch in gewöhnlicher aufrechter Haltung findet ein Stemmklettern bei tief Griff fassenden Händen statt.

7. Hangeln (sonst Klimmen) mit Nachgriff, Übergriff und gleichzeitigem Griffe der Hände als Hangzucken geschieht am bestem im Hange mit gekreuzten Armen mit ruhig herab hangenden oder

schräg vorgehobenen oder seitgegrätschten Beinen als sonst so genanntes Sitzklimmen. Auch im Stütz kann man stützeln (vergl. Nr. 9), sowie in den unbequemeren Lagen *seitlings* und *rücklings* zur Stange hangeln.

8. Noch könnten manche Kletterarten mit mehr oder weniger Abänderungen der Griffe und Beinschlüsse aufgezählt und beschrieben werden. Begnügen wir uns mit einigen Beispielen: a) Das *Stangensteigen*, wobei mit den Händen zum Hange greifend und die Füße gegen die Stange anstemmend, der Turner hockend mehr aufsteigt als klettert; b) das *Klettern seitlings*, wobei der Turner sich mit der rechten Schulter an die Stange anlehnend, das rechte Bein von vorn um dieselbe schlingt und so mit herab hängendem linken Beine klettert; c) das *Klettern rücklings*, wobei der Turner den Rücken an die Stange lehnt, mit Speichgriff über dem Kopf anfaßt und mit den Beinen gewöhnlichen Schluß nimmt.

9. Auch zu besonderen Kunstdarstellungen eignet sich die dünne Kletterstange; so namentlich zu der Wage seitlings mit untergestütztem Ellenbogen, der sogenannten *Fahne im Stütz*, sowie der *freien Hand-Fahne*, wobei der an einer Hand hängende und mit der anderen Hand anstemmende Turner frei hinaus schwebt. In der Haltung zur Fahne im Stütze kann *Stützeln auf-* und abwärts (besonders abwärts mit Umkreisen der Stange stattfinden, während in freier *Hand-Fahne* Armbeugen und Strecken und verschiedene Beinthätigkeiten von geübten Turnern zur Darstellung kommen.

10. Läßt man aus dem Nr. 5 beschriebenen Abhang-Kletterschluß, unter Beibehaltung des Griffes der Hände und mit Anstemmen der Schulter wider die Stange, den Leib zur wagerechten Lage nieder, so gelangt man zur *Schulter-Wage*.

Es folgen nun schließlich zu besserem Verständnisse die bildlichen

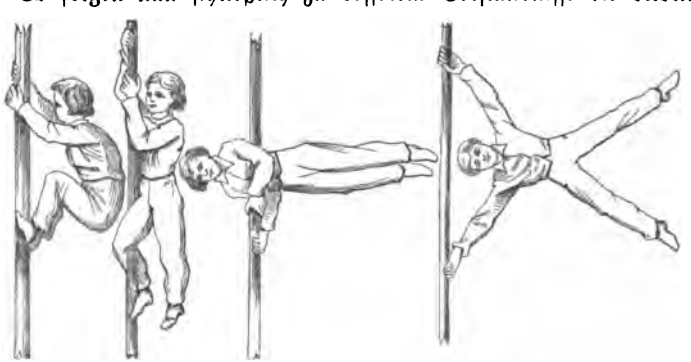


Fig. 7. Fig. 8 Fig. 9. Fig. 10.

Darstellungen Fig. 7 des Stangensteigens, Fig. 8 des Kletterns seitlings, Fig. 9 der Fahne im Stütz und Fig. 10 der freien Fahne.

werden größere Entfernungen gelegt, so daß das Überschreiten zu einem Überspringen wird, wobei allerdings die leichten Holzstützen wegen ihrer Verschiebbarkeit auf dem Boden weniger dienen, als Steine im Freien oder die oben beschriebenen Pyramiden-Pfähle.

5. Den Schluß der Übung würde sodann die Beschreitung eines mit Stützpunkten besetzten Kreises oder Feldes bilden, wobei die mannigfachsten Ganglinien und Drehungen geordnet werden können.

Ähnlich werden sich die Übungen gestalten, wenn man statt Steinen und Holzscheiben in die Erde getriebene Pfähle besitzt. Diese werden am zweckmäßigsten in Kreisform eingeschlagen; auch kann man sie von 30 Zentimeter bis 1 Meter ansteigen lassen, wodurch sich zwar die Darstellung eines Schwebe-Steigens ermöglicht, die Vorrichtung aber auch ziemlich einseitig wird. Verwendbarer sind bei Mangel an Raum die oben erwähnten tragbaren und drehbaren Pyramiden-Pfähle. Besitzt man deren 4 Stück, so kann man mit einer gewöhnlichen Riege alle oben Nr. 1 bis 4 angedeutete Übungen und außerdem noch eine Anzahl anderweitiger Künste darstellen. Wir erwähnen in dieser Beziehung:

6. Drehen. Der Turner steht in Grund-Schwebestellung (S. 175, Fig. 5) auf dem Pfahl und bewirkt durch entsprechende Rückbewegungen des Standbeines, unter möglichst ruhiger Haltung aller übrigen Glieder, eine Drehung des Pfahles, der natürlich er selbst folgt. Die Kunst hierbei besteht, neben Erhaltung des Gleichgewichtes an sich, darin, die Drehung ohne merklichen Ruck stätig und fließend darzustellen. Bei dem

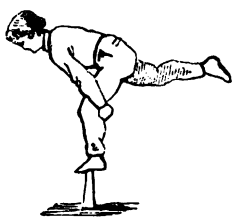


Fig. 8.

7. Schwung-Drehen giebt das im Kreise spreizende standfreie Bein den Schwung, und es gelingt dabei wohl, 2—4 ganze Drehungen zu erzielen.

8. Standwage, ein Wagestehen auf gebogenem oder gestrecktem Standbeine vor-, Fig. 8, seit- und rücklings, ohne und mit Drehen.

9. Stützwage auf einem Arme, wobei der freie Arm auf der Erde mit stützt oder frei schwebt. Im ersteren Falle mit Drehen.

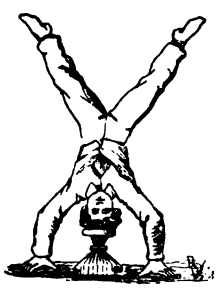


Fig. 9.

10. Wage vorlings, auf dem Bauche liegend, ruhig oder mit Schwimmbewegungen der Arme; auch mit Stützen der Hände auf dem Boden und Drehen. Schwieriger ist die Wage rücklings, auf dem Rücken liegend, welche die Auflage eines Polsters auf dem Schwebepfahl nötig macht, was auch geschehen muß, wenn

11. das Kopfstehen, Fig. 9, geübt wird. Auch dieses wird einfach als solches und mit Drehen bei Stützeln der Hände dargestellt.

4. Schwebebrett.

Ein gewöhnliches Brett, auf die Hochkante gestellt, bildet die sogenannte Schwebekante oder die Rust und dient in dieser Weise zu allen den Schwebeübungen, die bereits oben für den Schwebebaum und die Schwebestangen beschrieben worden sind. Flach auf beiden Enden aufgelegt und dort geeignet befestigt, erhält ein solches Brett eine Federung, welche zu mannigfachen künstlichen Hüpfarten benützt werden kann, deren Beschreibung hier überflüssig wäre. Haben unsere Turner gelernt, auf dem Baum und den Stangen zu gehen, so finden sie um so leichter ihren Weg über ein Brett (Diele). Anders verhält sich die Sache, wenn dem Brett eine Schaukelbewegung eigen ist, wovon im nächsten Abschnitte mehr.

5. Schaukelgeräte.

(Insbesondere Schaukeldiele).

Die Turnkunst bleibt nicht dabei stehen, ihre Jünger über schmale und schwankende Ganglinien zu führen. Sobald der Turner hierin Sicherheit erlangt hat, bietet sie ihm zu noch weiterer Ausbildung seines Gleichgewicht-Gefühles schaukelnde Geräte, deren Begehung dann allerdings ungleich mehr Vor- und Aufsicht erfordert. Mehr zu Stemm- und Hangelübungen dient der allerdings auch hierher gehörige Schaukelbaum der französischen Turnplätze, wovon im Abschnitte Klettern noch einmal die Rede sein wird. Derselbe erhält gewöhnlich eine Vor- und rückgehende Schaukelbewegung und wird für Schwebeübungen knie-, für Stemmübungen brusthoch aufgehängt. Eine seitliche Schaukelbewegung ist durch je 2 schräg von den Enden nach der Decke gespannte Tragseile beschränkt. Daß auf diesen Geräten vorzugsweise nur der einfache Gang vor- und rückwärts zu üben ist, leuchtet ein. Mehr Sicherheit im Stande und daher größere Übungsauswahl gewährt in dieser Hinsicht das von Wassmannsdorff so unbenamte Schaukelbrett (die Schaukeldiele, auch Gangschaukel), wovon Fig. 10 die Grundformen der Konstruktion zeigt. Nur wer auf dem gewöhnlichen Schwebebaum, den Stangen und Pfählen ziemlich sicher ist, sollte übrigens hier zugelassen werden.

Fig. 10.

Man beginnt die Übungen, indem man bei möglichst ruhiger Lage des Brettes quer und seitlings Stand darauf nimmt, allmählich in gebundener Schwebehaltung (verschränkte Arme ꝛc.) darauf weilt und endlich den Gang vor-, rück- und seitwärts mit ganz kurzen

Schritten versucht. Dann folgt der freie Stand auf nur einem Bein, und der Turner lernt, das Brett durch entsprechendes Kniewippen und Rückneigen nicht allein in Schaukelbewegung zu versetzen, sondern auch diese Schaukelbewegung zu bemeistern und zu kunstgerechten, wenn auch noch einfacheren Darstellungen an und von Ort, zu benützen. Der Vorturner kann hierbei nur in der Art Hülfe geben, wenn er sich dem Schüler in Stirn gegenüber selbst auf das Brett aufstellt und bei gegenseitiger Armfassung dessen Schritte leitet. Auch erschwerende Tritt- und Schrittarten, das Drehen, der Schwebekampf u. s. w. können zur Ausführung kommen. Wer sich aber eingehender mit den Übungen auf der Schaukeldiele beschäftigen will, den verweisen wir auf das Turnbüchlein für Mädchen von L. Schützer, Verlag von Rud. Lion in Hof, 1890.

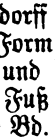
6. Stelzen.

Das Gehen auf den Stelzen darf wohl als allgemein bekannt vorausgesetzt werden. Mehr, um die an sich so wichtigen Schwebeübungen, zu denen es gehört, vollständig abzuhandeln, als um damit das Stelzengehen als regelmäßige Übung für den Turnplatz Erwachsener zu empfehlen, wird seiner hier mit einigen Worten gedacht. Sollte indes hier und da die junge Mannschaft keine Gelegenheit gehabt haben, sich im Knabenalter in der Kunst des Stelzengehens zu üben, so mag sie sich immerhin nicht schämen, das Versäumte nachzuholen; denn ein durchgebildeter Turner soll allerdings auch in dieser Leibeskunst nicht unerfahren sein, die in ihren Gipfelübungen bis in die Schau-Gymnastik hinüber ragt.

Fig. 11.

Der angehende Stelzengänger lehnt, wie es Fig. 11 zeigt, seine Stelzen so steil wider die Wand, daß es, indem er aufsteigt, nur eines kleinen Abstoßes von seiner Seite bedarf, um zu freiem Stand und Gange zu gelangen. Gut ist es, wenn der Vorturner ihm gegenüber tretend die Stelzen anfaßt und die ersten Schritte lenkt. Dabei ist aufmerksam zu machen, daß nicht die Beine unabhängig, sondern stets in genauem, durch Zug aufwärts mit den Armen bewirktem Schluß auf den Knaggen zu heben sind; daß durch beständiges Gehen mit kurzen Schritten an Ort das Gleichgewicht zu erhalten, und daß endlich, im Falle dies verloren geht, rechtzeitig und freiwillig herab zu springen sei. Dies gehörig beobachtet, wird es bald gelingen, frei ohne Anlehnen auf- und abzusteigen, nach allen Richtungen ohne und im Takte zu gehen, zu drehen, zu hüpfen, zu hinken, zu laufen, Treppen auf- und abzusteigen, gegen einander mit Stößen, ähnlich wie bei dem Hinkkampf, anzugehen u. s. w. Durch verschiedene Anordnung des Griffes der

Hände, durch Herbeiziehung geeigneter Ordnungs- und Reigenübungen, sowie durch vielfache Tanzschritte kann dem Stelzengehen eine Ausdehnung gegeben werden, auf welche die Männer-Turnplätze übrigens wohl gerne verzichten werden. Wassmannsdorff hat auch Handstelzen in der neben angedeuteten Form erfunden, wobei a den Griff zum Aufstützen der Hände und b den auf dem Boden ruhenden und auf ihm beweglichen Fuß bezeichnet. Näheres siehe übrigens noch in Spieß' Turnlehre Bd. III. S. 59 und über die Konstruktion stellbarer Stab- (Fig. 11) so wie Krückenstelzen bei Kluge Geräte S. 152.



Daß das Klettergerüst gelegentlich zur Vornahme von Schwebeübungen höherer Stufen benutzt werden kann, ist einleuchtend. Wo es die Mittel gestatten, wird man sich zu weiterer Ausbildung der Schwebefertigkeit (Gleichgewichtskunst) indes noch besonderer Vorrichtungen bedienen. Als hierher gehörig erwähnen wir beispielsweise die auf englischen Turnplätzen empfohlene Schwebebühne (Balancing Plank), wovon Fig. 12 Grund- und Aufriß giebt. Dies Gerät ist 4 1/2 Meter lang, 7 1/2 Meter breit und 4—5 Meter hoch. Es besteht wesentlich aus einer Balkenlage AA BB, unterstützt von 4 Pfosten. Leitern führen auf die Höhe und zu dem dort längs über die Mitte aufliegenden Schwebebaum (auch Doppel-Bohle wenn man will). Rundum läuft ein leichtes Eisengeländer; ein unterhalb aufgehängtes Netz verhütet Unfälle. Da indes die Einrichtung eines Schwebebaumes in der Turnhalle in ihrer Verbindung mit den Kletter-Seilen, welche zur Einübung des Schwebeganges als Leitleinen und zum Schutze dienen, ganz ähnliche Dienste leistet, so rechnen wir die Schwebebühne den mehr entbehrlichen Geräten zu.

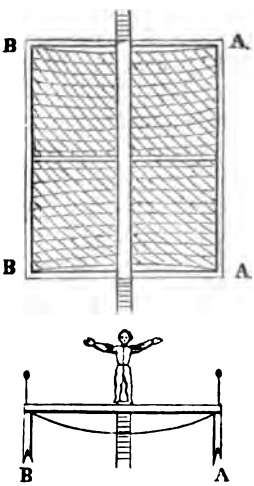


Fig. 12.

i) Klettern (Steigen).

Einleitung.

Ich führe unter dieser Übungsabteilung nicht allein die eigentlichen Kletterübungen am Seil, der Stange und dem Mast auf, sondern reihe ihnen zugleich die Steigeübungen an der Strickleiter, dem Sprossen- und Knotenseil und der Sprossenstange an. Es geschieht dies, weil auf den Turnplätzen die genannten Gerätschaften gewöhnlich in unmittelbarer Nachbarschaft aufgestellt und aufgehängt sind, und weil teils das Ermüdende vieler Kletterübungen, teils die geringe Zahl turngerechter Übungen an einzelnen der gedachten Gerätschaften

beim Riegenturnen einen Wechsel wünschenswert macht; so daß z. B. an einem Turnabende Stangen, Strickleiter und Seil, an einem anderen Mast, Sprossenstange und Seil aufeinander folgen würden.

Bei allem Klettern ist es förderlich, mit den Händen, bezw. Armen, jedesmal möglichst hoch vorzugreifen und dann die Beine kniehebend zur Fassung festen Schlusses gleichfalls möglichst hoch nachzuziehen, worauf die Hände, bezw. Arme neuen Griff nehmen. Sind die Hände von Haus aus feucht (schweißig), so ist diese sonst unangenehme Eigenheit doch für das Klettern von großem Vorteil; mit glatten trockenen Händen ist wohl noch am Seil ohne zu große Anstrengung, an den Stangen und am Mast aber nur mit bedeutendem Kraftaufwande zu klettern. Durch Befeuchtung der Hände (und beim Mastklettern auch wohl der Arme) mit Wasser oder dem eigenen Speichel wird dieser Nachteil einigermaßen ausgeglichen. Es ist Regel, daß das Niederklettern nicht in ein Gleiten oder Rutschen verkehrt werde, sondern Griff um Griff geschehe, es sei denn, daß das Niederrutschen als besondere Übungsweise geordnet werde, wo es dann ruckweise oder mit Griff nur der Hände, bezw. der Arme, oder mit Schlusse nur der Beine stattfindet.

Die nebenstehenden Abbildungen stellen unter Fig. 1 die Ausgangshaltung für das meist nur in Anwendung kommende Klettern vorlings, den Kletterschluß, eines Turners an der Stange dar, die am Maste die gleiche ist, während beim Seilklettern das Tau, bei weit geöffneten Knieen mehr zwischen dem Fußgelenke des einen und der Ferse des anderen Beines zu liegen kommen soll. Fig. 2 zeigt denselben Turner, nachdem er mit den Händen zum Aufklettern vorgegriffen hat, und Fig. 3 das Nachziehen der Beine zur Fassung eines neuen Schlusses, worauf die Hände wieder weiter greifen. Auch dieses Klettern bleibt in seiner Grundform überall dasselbe: am Mast natürlich mit Beschränkung der Greifthätigkeit von Händen und Füßen, wogegen Arme und Beine um so fester zu schließen haben; am Seil mit Rücksicht auf Dünne und Biegsamkeit des Gerätes, wodurch namentlich den Füßen die Möglichkeit eines festeren Griffes, ja Standes, den Beinen solche des Umschlingens geboten ist. — Das Klettern ist, mit einiger Vorsicht betrieben, ungefährlicher als es den Anschein hat. Der Vorturner hat indes die Übenden stets im Auge zu behalten und so zu stehen, daß er im Stand ist, die Wucht eines etwaigen Sturzes

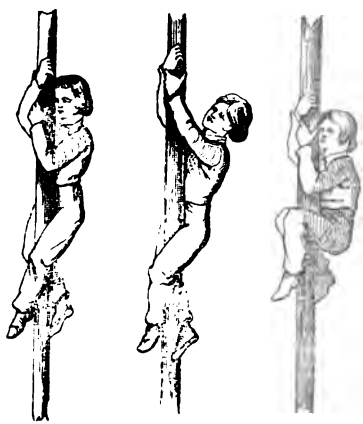


Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3.

durch Auffangen zu brechen. Schwächeren leistet er durch Nachschieben an den Füßen Hilfe.

Nach Feststellung obiger mehr allgemeiner Gesichtspunkte gehen wir zur Beschreibung der besonderen Kletterarten über.

1. Strickleiter, Sprossen- und Knotenseil.

A. Strickleiter.

Ich betrachte die Strickleiter mehr als ein für die Übung verwendbarer Fertigkeiten im Steigen, als für die Darstellung besonderer Künste geeignetes Gerät. Deshalb beschränke ich mich auf einen kleineren Kreis mehr praktischer Übungen. Zuvörderst ist dem Neuling zu sagen, daß er es hier mit einem Geräte zu thun hat, welches — bevor man sich ihm anvertraut — sorgfältig geprüft sein will; denn es kann leicht der Verband einer Sprosse mit dem Seile gelöst oder letzteres selbst äußerlich kaum merkbar beschädigt sein. Ist nun hierwegen auf einem gut beaufsichtigten Turnplatze weniger etwas zu befürchten, so gebietet doch die Vorsicht, sonst — überall wenn es sich um die Anwendung im Leben und nicht um die Erlernung bestimmter Steigarten handelt — stets mit Griff der Hände an den Seilen dicht über den Befestigungspunkten der Sprossen zu steigen. Das Steigen selbst geschieht am leichtesten mit Hochgreifen der Hände bei thunlicher Streckung der Arme, da eine Beugehaltung derselben nur unnötige Kraftverschwendung mit sich bringen würde.

1. Dies vorausgeschickt, läßt man mit dem Steigen vorlings, die Hände an den Seilen und wechselndem Griff und Tritt beginnen. Dasselbe geschieht alsdann mit Griff beider Hände an den Sprossen oder nur einer Hand, auch mit Belastung der freien Hand; und endlich mit Übersteigen einer oder mehrerer Sprossen.

2. Sehr zweckmäßig ist es, besonders an frei herabhängenden, am unteren Ende nicht befestigten Strickleitern, auch das Steigen an der äußeren Seite der Leiter üben zu lassen, wobei sich der Turner quer zur Leiter in der durch Fig. 4 veranschaulichten Lage befindet. Griffe und Tritte können dabei, wenn man will, in entsprechender Weise geändert werden.

Fig. 4.

3. Steigen rücklings hat an der Strickleiter nur geringe Bedeutung für praktische Anwendung, ist aber eine desto kräftigendere Turnübung, deren Schwierigkeit, je nach den dabei anzuordnenden Griffen steigt.

4. Ein künstliches Steigen ist das Steigen mit nur einem Fuße, bezw. ein Hinken von Sprosse zu Sprosse als Hinksteigen; das Hüpfsteigen, wobei beide Füße von Sprosse zu Sprosse hüpfen oder auch 1—3 Sprossen überhüpft werden.

5. Durch fortgesetzten Sitzwechsel von Sprosse zu Sprosse gelangt man im Wechsel von Sitz und Hang mit gebeugten Armen zu einer mit der Benennung Sitzsteigen verständlichen Übung.

6. Auch im Abhange durch Griff der Fußriste auf die Sprossen und Stütz der Hände steigt man auf und nieder: Steigen im Abhang.

7. Sich zwischen den Sprossen durchwindend übt man gleichfalls ein erschwertes Steigen, sowie sonst noch die Sprossen der Leiter, ähnlich wie das Schaukelreck, als Griffe zur Darstellung mannichfacher Übungen (z. B. Wage vorlings und rücklings u. s. w.) benützt werden können, die hier jedoch unbeschrieben bleiben, weil sie der Leser leicht selbst auffindet.

8. Dagegen ist das Hangeln unter Beiseitesetzung aller Steigethätigkeit der Beine mit Nachgreifen, Übergreifen und gleichzeitigem Höhergreifen der Hände nicht unbeachtet zu lassen, Sicherheit der Sprossen vorausgesetzt.

B. Sprossenseil.

Das Sprossenseil hat hauptsächlich nur als Turngerät einen Wert. Weniger dürften wir ihm im Leben begegnen, wiewohl es zum Herablassen bei Feuersgefahr, Schiffbruch u. s. w. ungeschickten Personen manchmal gute Dienste leisten könnte.

Mit Ausnahme des gewöhnlichen Steigens und des Durchwindens kommen auf dem Sprossenseil alle übrigen Übungen der mit ihm verwandten Strickleiter zur Darstellung. An die Stelle des ersteren tritt das Hüpfsteigen. Außerdem eignet sich das Sprossenseil vorzugsweise zu dem sogenannten Sitzsteigen.

C. Knotenseil.

Auch hier kann ich mich kurz fassen, da die Knoten eigentlich nur eine Beschränkung der Griff- und Stützflächen sind, welche das Sprossenseil bietet; mithin ganz ähnliche Übungen wie an diesem auch an jenem — allerdings in erschwerter Weise — ausgeführt werden können. Dabei ist jedoch zu beachten, daß umgekehrt an dem Knotenseile die Übungen des glatten Seiles, eben wegen der Griff und Stütz erleichternden Knoten weit geringere Schwierigkeiten haben, so daß man das Knotenseil als Übergangsstufe für das eigentliche Seilklettern benützen kann. Die hierzu geeigneten Übungen sind alsdann letzterem zu entnehmen.

2. Sprossenstange.

Die Sprossenstange ist, sowie das Sprossenseil eine beschränkte Strickleiter, so eine auf nur einem Holm beschränkte Holzleiter. Da hierdurch eine ansehnliche Gewichtsverminderung erzielt wird, so hat hat dieses Gerät unter dem Namen einer Papagei-Leiter unter den Steig- und Rettungsgeräten der Feuerwehren eine Stelle gefunden.

Auf ein solches Gerät bezieht sich zunächst die folgende kurze Betrachtung, bei welcher ich mich der Hauptsache nach auf das zurück beziehen kann, was bei dem Sprossenseil gesagt ist.

1. Das Sitzsteigen ist dadurch, daß man kammgriffs sich mit dem Ellenbogen gegen die zunächst untere Sprosse anstemmen kann, hier ganz besonders begünstigt; weniger mit Riftgriff wie Fig. 5, und es knüpfen sich daran anziehende Übungen, so z. B. Vorspreizhalten während des Sitzwechsels, Niederlassen zur Wage im Knie- und Fuß-Rifthang und zum Abhang aus dem Sitz, Fig. 6.

Fig. 5.

Fig. 6.

2. Auch das Steigen im Abhang, eine Art Hangeln mit Rift- oder Kniehang der Beine, findet an der Sprossenstange bequeme Anhaltpunkte.

3. Stangen.

Wir unterscheiden senkrecht und geneigt aufgestellte Stangen und nennen erstere im engeren Sinne Kletter-, letztere Lehnstangen. Die Aufstellung solcher Stangen geschieht mit geringen Kosten, und da sie ein treffliches Kletter- und Hangzeug abgeben, so ist zur Zeit fast kein Schul-Turnplatz ohne das von Spieß so benannte Stangengerüst, d. h. 16—24 nach folgendem Grundris aufgestellte Stangen, denen sich nach Verhältnis 4—8 Lehnstangen anschließen. An einem solchen Geräte können größere Abteilungen gemeinsam turnen. Für einzelne Riegen auf Männer-Turnplätzen genügen übrigens 2—4 in eine Reihe auf Schulterbreite aufgestellte Kletterstangen, nebst einer gleichen Zahl Lehnstangen, und es setzen die folgenden Betrachtungen eine solche Einrichtung voraus.

A. Kletterstangen.

Bevor man zu den Übungen an zwei (Doppelstange) und mehr Stangen schreitet, thut man wohl, sich an der

einfachen Stange

gehörig einzuturnen. Das Erste, was hier geübt wird, ist

1. Der Kletterschluß, bezw. Kletterhang, welcher in der Einleitung zu dem vorliegenden Abschnitte erklärt und dort durch eine Abbildung veranschaulicht ist. Derselbe findet in seiner Grundform

5. Durch fortgesetzten Sitzwechsel von Sprosse zu Sprosse gelangt man im Wechsel von Sitz und Hang mit gebeugten Armen zu einer mit der Benennung Sitzsteigen verständlichen Übung.

6. Auch im Abhange durch Griff der Fußriste auf die Sprossen und Stütz der Hände steigt man auf und nieder: Steigen im Abhang.

7. Sich zwischen den Sprossen durchwindend übt man gleichfalls ein erschwertes Steigen, sowie sonst noch die Sprossen der Leiter, ähnlich wie das Schaukelreck, als Griffe zur Darstellung mannichfacher Übungen (z. B. Wage vorlings und rücklings u. s. w.) benützt werden können, die hier jedoch unbeschrieben bleiben, weil sie der Leser leicht selbst auffindet.

8. Dagegen ist das Hangeln unter Beiseitesetzung aller Steigethätigkeit der Beine mit Nachgreifen, Übergreifen und gleichzeitigem Höhergreifen der Hände nicht unbeachtet zu lassen, Sicherheit der Sprossen vorausgesetzt.

B. Sprossenseil.

Das Sprossenseil hat hauptsächlich nur als Turngerät einen Wert. Weniger dürften wir ihm im Leben begegnen, wiewohl es zum Herablassen bei Feuersgefahr, Schiffbruch u. s. w. ungeschickten Personen manchmal gute Dienste leisten könnte.

Mit Ausnahme des gewöhnlichen Steigens und des Durchwindens kommen auf dem Sprossenseil alle übrigen Übungen der mit ihm verwandten Strickleiter zur Darstellung. An die Stelle des ersteren tritt das Hüpfsteigen. Außerdem eignet sich das Sprossenseil vorzugsweise zu dem sogenannten Sitzsteigen.

C. Knotenseil.

Auch hier kann ich mich kurz fassen, da die Knoten eigentlich nur eine Beschränkung der Griff- und Stützflächen sind, welche das Sprossenseil bietet; mithin ganz ähnliche Übungen wie an diesem auch an jenem — allerdings in erschwerter Weise — ausgeführt werden können. Dabei ist jedoch zu beachten, daß umgekehrt an dem Knotenseile die Übungen des glatten Seiles, eben wegen der Griff und Stütz erleichternden Knoten weit geringere Schwierigkeiten haben, so daß man das Knotenseil als Übergangsstufe für das eigentliche Seilklettern benützen kann. Die hierzu geeigneten Übungen sind alsdann letzterem zu entnehmen.

2. Sprossenstange.

Die Sprossenstange ist, sowie das Sprossenseil eine beschränkte Strickleiter, so eine auf nur einem Holm beschränkte Holzleiter. Da hierdurch eine ansehnliche Gewichtsverminderung erzielt wird, so hat hat dieses Gerät unter dem Namen einer Papagei-Leiter unter den Steig- und Rettungsgeräten der Feuerwehren eine Stelle gefunden.

Auf ein solches Gerät bezieht sich zunächst die folgende kurze Betrachtung, bei welcher ich mich der Hauptsache nach auf das zurück beziehen kann, was bei dem Sprossenseil gesagt ist.

1. Das Sitzsteigen ist dadurch, daß man kammgriffs sich mit dem Ellenbogen gegen die zunächst untere Sprosse anstemmen kann, hier ganz besonders begünstigt; weniger mit Riftgriff wie Fig. 5, und es knüpfen sich daran anziehende Übungen, so z. B. Vorspreizhalten während des Sitzwechsels, Niederlassen zur Wage im Knie- und Fuß-Risthang und zum Abhang aus dem Sitz, Fig. 6.

Fig. 5.

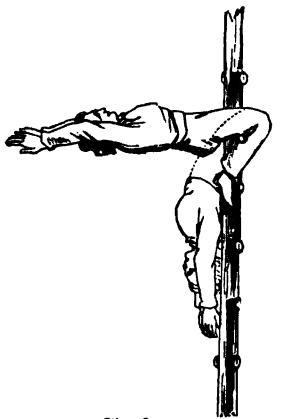
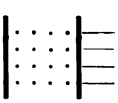


Fig. 6.

2. Auch das Steigen im Abhang, eine Art Hangeln mit Rist- oder Kniehang der Beine, findet an der Sprossenstange bequeme Anhaltpunkte.

3. Stangen.

Wir unterscheiden senkrecht und geneigt aufgestellte Stangen und nennen erstere im engeren Sinne Kletter-, letztere Lehnstangen. Die Aufstellung solcher Stangen geschieht mit geringen Kosten, und da sie ein treffliches Kletter- und Hangzeug abgeben, so ist zur Zeit fast kein Schul-Turnplatz ohne das von Spieß so benannte Stangengerüst, d. h. 16—24 nach folgendem Grundris aufgestellte Stangen, denen sich nach Verhältnis 4—8 Lehnstangen anschließen. An einem solchen Geräte können größere Abteilungen gemeinsam turnen. Für einzelne Riegen auf Männer-Turnplätzen genügen übrigens 2—4 in eine Reihe auf Schulterbreite aufgestellte Kletterstangen, nebst einer gleichen Zahl Lehnstangen, und es setzen die folgenden Betrachtungen eine solche Einrichtung voraus.



A. Kletterstangen.

Bevor man zu den Übungen an zwei (Doppelstange) und mehr Stangen schreitet, thut man wohl, sich an der

einfachen Stange

gehörig einzuturnen. Das Erste, was hier geübt wird, ist

1. Der Kletterschluß, bezw. Kletterhang, welcher in der Einleitung zu dem vorliegenden Abschnitte erklärt und dort durch eine Abbildung veranschaulicht ist. Derselbe findet in seiner Grundform

zunächst im Stand und dann im Hange mit gebeugten Armen bei Griff beider Hände und Schluß beider Beine vorlings statt, kann dann aber auch durch Loslassen einer Hand, eines Beines, beider Hände, sowie auch durch Wechsel des Kletterschlusses der Beine bei griff-festen Händen erschwert und vervielfältigt werden. Abgeleitete, untergeordnete Formen sind die Kletterschlüsse seitlings und rücklings, vergl. Nr. 8.

2. Dies erledigt, schreitet man zum Klettern selbst nach den in der Einleitung gegebenen Grundsätzen, wobei sich dann etwa folgende Hauptformen ergeben: a) Klettern mit Nachgriff (nach jedem neuen Kletterschlusse der Beine greift eine Hand weiter, die andere greift nach, b) Klettern mit Übergriff, die gewöhnliche förderlichste Form des Kletterns (nach jedem neuen Kletterschlusse der Beine greift eine Hand weiter, die andere greift über; c) Klettern mit gleichzeitigem Griffe der Hände (Zuckklettern); d) Klettern mit Wechsel des Kletterschlusses der Beine (bei jedem Kletterschlusse wird so mit der Anlage der Beine gegen die Stange gewechselt, daß einmal z. B. das linke Bein mit dem Rist und das rechte Bein mit der Ferse schließt, das andere Mal umgekehrt; e) Klettern mit Umkreisen der Stange.

Da wir für unsere Kletterübungen mindestens Doppelstangen vorausgesetzt haben, so kann das Niederklettern an der zweiten Stange stattfinden, wodurch in rascherer Folge nachgeklettert werden kann.

3. Ist das gewöhnliche Klettern erlernt, so begiebt man sich an Kletterkünste. Dahin gehört das Klettern mit Gebrauch nur eines Beines, beziehungsweise mit Ristschluß des einen und Knieschluß des anderen; oder mit nur einer Hand, eine anstrengende Übung.

4. Während der Turner A nieder klettert, klettert B auf, und Beide haben sodann, sich ausweichend, in der Mitte der Stange aneinander vorbei zu klettern.

5. Zum Verkehrt- oder Abhangklettern übt man zuerst den Abhang-Kletterschluß, so daß man sich rücklings an die Stange lehnt, über dem Kopfe festen Griff nimmt, mit den Füßen (halb rückwärts drehend) aufspringt und so die Beine zum Kletterschluß aufschwingt. Die Arme befinden sich dabei in hangender Thätigkeit. Es kann jedoch auch der Griff, wie es sich besonders bei dem Niederklettern in der Abhanglage empfiehlt, gewechselt und mit den Armen in Stemmthätigkeit übergangen werden, woraus sich dann ein Stemmklettern in der Abhanghaltung ergiebt.

6. Auch in gewöhnlicher aufrechter Haltung findet ein Stemmklettern bei tief Griff fassenden Händen statt.

7. Hangeln (sonst Klimmen) mit Nachgriff, Übergriff und gleichzeitigem Griffe der Hände als Hangzucken geschieht am besten im Hange mit gekreuzten Armen mit ruhig herab hangenden oder

schräg vorgehobenen oder seitgegrätschten Beinen als sonst so genanntes Sitzklimmen. Auch im Stütz kann man stützeln (vergl. Nr. 9), sowie in den unbequemeren Lagen *seitlings* und *rücklings* zur Stange hangeln.

8. Noch könnten manche Kletterarten mit mehr oder weniger Abänderungen der Griffe und Beinschlüsse aufgezählt und beschrieben werden. Begnügen wir uns mit einigen Beispielen: a) Das *Stangensteigen*, wobei mit den Händen zum Hange greifend und die Füße gegen die Stange anstemmend, der Turner hockend mehr aufsteigt als klettert; b) das *Klettern seitlings*, wobei der Turner sich mit der rechten Schulter an die Stange anlehnend, das rechte Bein von vorn um dieselbe schlingt und so mit herab hängendem linken Beine klettert; c) das *Klettern rücklings*, wobei der Turner den Rücken an die Stange lehnt, mit Speichgriff über dem Kopf anfaßt und mit den Beinen gewöhnlichen Schluß nimmt.

9. Auch zu besonderen Kunstdarstellungen eignet sich die dünne Kletterstange; so namentlich zu der Wage seitlings mit untergestütztem Ellenbogen, der sogenannten *Fahne im Stütz*, sowie der *freien Hand-Fahne*, wobei der an einer Hand hängende und mit der anderen Hand anstemmende Turner frei hinaus schwebt. In der Haltung zur Fahne im Stütze kann *Stützeln auf-* und abwärts (besonders abwärts mit Umkreisen der Stange stattfinden, während in freier *Hand-Fahne* Armbeugen und Strecken und verschiedene Beinthätigkeiten von geübten Turnern zur Darstellung kommen.

10. Läßt man aus dem Nr. 5 beschriebenen Abhang-Kletterschluß, unter Beibehaltung des Griffes der Hände und mit Anstemmen der Schulter wider die Stange, den Leib zur wagerechten Lage nieder, so gelangt man zur *Schulter-Wage*.

Es folgen nun schließlich zu besserem Verständnisse die bildlichen

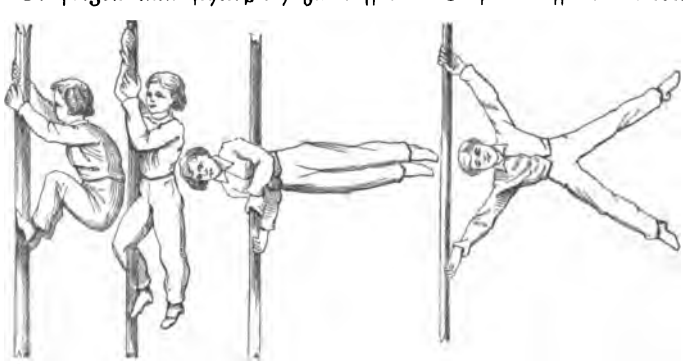


Fig. 7. Fig. 8 Fig. 9. Fig. 10.

Darstellungen Fig. 7 des Stangensteigens, Fig. 8 des Kletterns seitlings, Fig. 9 der Fahne im Stütz und Fig. 10 der freien Fahne.

Wir erinnern hier noch an den sogenannten Kletterkampf, wobei zwei an nebeneinander stehenden Stangen aufkletternde Turner sich, in halber Stangenhöhe angekommen, am Weiterklettern zu hindern und zum Herabgleiten zu veranlassen suchen.

Die Doppelstange (bezw. Stangenreihe).

11. Der Handhang an zwei Stangen, bei ruhigem Verhalten, mit Schwingen und Wechselhang oder Hangeln an Ort führt den Anfänger an der Doppelstange ein und es mögen dann folgen im Hang an zwei Stangen Kletterschluß an einer Stange, Kletterschlußwechsel von Stange zu Stange und Auf- und Abklettern mit diesem Kletterschluß und mit Kletterschlußwechsel.

12. Stemmt man die Beine kniehebend von innen oder von außen gegen die Stange an, so gelangt man zum Kletterschluß innen oder außen (letzterer in Fig. 11) und klettert mit diesem Kletterschluß auf- und abwärts, wobei Hände und Beine entweder nach einander oder gleichzeitig höher bezw. tiefer greifen. Man beachte auch, daß die Armbewegung der Beinbewegung vorausgehen oder folgen kann, und daß Arme und Beine gleichzeitig (gleichseitig und ungleichseitig) thätig sein können.

Fig. 11.

13. Das Klettern an einer Stangenreihe von Stange zu Stange wird Wanderklettern genannt; es geschieht entweder in wagerechter Ebene oder schrägauf- bezw. schrägabwärts. Bei einer einfachen Stangenreihe mit Kletterschluß von Stange zu Stange seitwärts; bei einer doppelten Stangenreihe mit Kletterschluß an zwei Stangen vor- oder rückwärts.

14. Das Stangensteigen findet in ähnlicher Weise, wie Nr. 8 beschrieben, mit Gegentreten gegen zwei Stangen statt.

15. Das Hangeln geschieht hier im Hange zuerst mit Griff der Hände nacheinander, dann mit gleichzeitigem Griff der Hände mit und ohne Schwingen der Beine. In letzterem Falle geschieht der Fortgriff bei dem Rück- oder Vorschwung.

16. Die Doppelstange gestattet auch ein reines Stützeln, auf- und abwärts ohne allen Kletterschluß der Beine.

17. Das Überschlagen aus dem Stand oder dem Hange bei festem Griffe der Hände, und bei Loslassen derselben das sogen. Überschwingen, führt zu allen den Übungen des Überschlagens, Überhebens und Waghaltens, die wir bereits am Barren unter Nr. 75 u. w. näher kennen lernten.

Wir heben darunter den

18. Abhang hervor, der hockend und gestreckt dargestellt wird, und in welchem man sich auf- und niederbewegen kann.

Damit wären die vorzüglichsten Übungen an den senkrechten Stangen beschrieben, und wir gehen jetzt zu

B. den Lehnstangen

über, auf welche alle diese Übungen mehr oder weniger gleichmäßige Anwendung finden. Wir beschränken uns daher in Nachstehendem auf die Betrachtung solcher Übungen, wie sie den in Schulterbreite in einem Winkel von gegen 45° schräg aufgestellten Stangen mehr eigentümlich sind.

19. Hang vorlings und rücklings mit Speich- und Ellengriff, dabei Wechselhang oder Hangeln an Ort.

20. Hangschwingen mit Speich- und Ellengriff, vor- und rückwärts, seitwärts und im Kreis.

21. Das Hangen, Hangeln und Hangzucken, wie wir es an den Kletterstangen in erschwerter Weise der Darstellung kennen lernten, gestaltet sich an den Lehnstangen, je mehr zur wagerechten Ebene solche geneigt sind, je mehr zu erleichterten Übungsformen, bei deren Darstellung sich der Turner sowohl im Hange mit gestreckten wie mit gebeugten Armen vorlings und rücklings, sowohl mit Speich- als Ellengriff ohne und mit Schwung in einfachem Hangeln oder Hangzucken an den Stangen auf- und abwärts und — wenn eine Stangenreihe aufgestellt ist — seitwärts und schräg auf- und abwärts fort bewegt. Alle die hierher gehörigen Übungsformen sind durch sich selbst verständlich; nur wird der Vorturner darauf zu achten haben, daß bei dem Hangeln und Hangzucken mit Schwung der letztere jedesmal dem beabsichtigten Weitergriff entsprechend geregelt werde.

22. Verhielt sich der Turner bei der Nr. 21 vorgeführten Übungsgruppe stets im Querhange zu den Stangen, so wollen wir ihn uns nunmehr auch ristgriffs im Seithang an einer Stange hängend, auf- und abwärts, und bei der Stangenreihe in gleich bleibender Höhe vor- und rückwärts und schräg auf- und abwärts hangelnd denken. Der Übergang aus dem Querhang in diesen Seithang bedingt ein

23. Drehen im Hang, woraus dann wieder ein Drehhangeln an der Reihe der Stangen in mannigfacher Abwechslung folgt.

24. Der Quer-Liegehang und das Liegehangeln (sonst Entern) darin gestaltet sich in der Nr. 55 des Reckturnens beschriebenen Weise; bei steil gestellter Lehnstange könnte man dasselbe ein Klettern an der unteren Seite der Stange nennen. Das Liegehangeln geschieht sowohl an zwei Stangen, wie an einer Stange.

25. Überhaupt wird auch das einfache Hangeln selbst vor- und rückwärts im Speichgriff an nur einer Stange geübt.

Bis hierher hatten wir nur Übungen des Hanges betrachtet; die Lehnstangen bieten aber auch im Sitzen, Überrutschen und Stützeln

Wir erinnern hier noch an den sogenannten Kletterkampf, wobei zwei an nebeneinander stehenden Stangen aufkletternde Turner sich, in halber Stangenhöhe angekommen, am Weiterklettern zu hindern und zum Herabgleiten zu veranlassen suchen.

Die Doppelstange (bezw. Stangenreihe).

11. Der Handhang an zwei Stangen, bei ruhigem Verhalten, mit Schwingen und Wechselhang oder Hangeln an Ort führt den Anfänger an der Doppelstange ein und es mögen dann folgen im Hang an zwei Stangen Kletterschluß an einer Stange, Kletterschlußwechsel von Stange zu Stange und Auf- und Abklettern mit diesem Kletterschluß und mit Kletterschlußwechsel.

12. Stemmt man die Beine kniehebend von innen oder von außen gegen die Stange an, so gelangt man zum Kletterschluß innen oder außen (letzterer in Fig. 11) und klettert mit diesem Kletterschluß auf- und abwärts, wobei Hände und Beine entweder nach einander oder gleichzeitig höher bezw. tiefer greifen. Man beachte auch, daß die Armbewegung der Beinbewegung vorausgehen oder folgen kann, und daß Arme und Beine gleichzeitig (gleichseitig und ungleichseitig) thätig sein können.

Fig. 11.

13. Das Klettern an einer Stangenreihe von Stange zu Stange wird Wanderklettern genannt; es geschieht entweder in wagerechter Ebene oder schrägauf- bezw. schrägabwärts. Bei einer einfachen Stangenreihe mit Kletterschluß von Stange zu Stange seitwärts; bei einer doppelten Stangenreihe mit Kletterschluß an zwei Stangen vor- oder rückwärts.

14. Das Stangensteigen findet in ähnlicher Weise, wie Nr. 8 beschrieben, mit Gegentreten gegen zwei Stangen statt.

15. Das Hangeln geschieht hier im Hange zuerst mit Griff der Hände nacheinander, dann mit gleichzeitigem Griff der Hände mit und ohne Schwingen der Beine. In letzterem Falle geschieht der Fortgriff bei dem Rück- oder Vorschwung.

16. Die Doppelstange gestattet auch ein reines Stützeln, auf- und abwärts ohne allen Kletterschluß der Beine.

17. Das Überschlagen aus dem Stand oder dem Hange bei festem Griffe der Hände, und bei Loslassen derselben das sogen. Überschwingen, führt zu allen den Übungen des Überschlagens, Überhebens und Waghaltens, die wir bereits am Barren unter Nr. 75 u. w. näher kennen lernten.

Wir heben darunter den

18. Abhang hervor, der hockend und gestreckt dargestellt wird, und in welchem man sich auf- und niederbewegen kann.

Damit wären die vorzüglichsten Übungen an den senkrechten Stangen beschrieben, und wir gehen jetzt zu

B. den Lehnstangen

über, auf welche alle diese Übungen mehr oder weniger gleichmäßige Anwendung finden. Wir beschränken uns daher in Nachstehendem auf die Betrachtung solcher Übungen, wie sie den in Schulterbreite in einem Winkel von gegen 45° schräg aufgestellten Stangen mehr eigentümlich sind.

19. Hang vorlings und rücklings mit Speich- und Ellengriff, dabei Wechselhang oder Hangeln an Ort.

20. Hangschwingen mit Speich- und Ellengriff, vor- und rückwärts, seitwärts und im Kreis.

21. Das Hangen, Hangeln und Hangzucken, wie wir es an den Kletterstangen in erschwerter Weise der Darstellung kennen lernten, gestaltet sich an den Lehnstangen, je mehr zur wagerechten Ebene solche geneigt sind, je mehr zu erleichterten Übungsformen, bei deren Darstellung sich der Turner sowohl im Hange mit gestreckten wie mit gebeugten Armen vorlings und rücklings, sowohl mit Speich- als Ellengriff ohne und mit Schwung in einfachem Hangeln oder Hangzucken an den Stangen auf- und abwärts und — wenn eine Stangenreihe aufgestellt ist — seitwärts und schräg auf- und abwärts fort bewegt. Alle die hierher gehörigen Übungsformen sind durch sich selbst verständlich; nur wird der Vorturner darauf zu achten haben, daß bei dem Hangeln und Hangzucken mit Schwung der letztere jedesmal dem beabsichtigten Weitergriff entsprechend geregelt werde.

22. Verhielt sich der Turner bei der Nr. 21 vorgeführten Übungsgruppe stets im Querhange zu den Stangen, so wollen wir ihn uns nunmehr auch ristgriffs im Seithang an einer Stange hängend, auf- und abwärts, und bei der Stangenreihe in gleich bleibender Höhe vor- und rückwärts und schräg auf- und abwärts hangelnd denken. Der Übergang aus dem Querhang in diesen Seithang bedingt ein

23. Drehen im Hang, woraus dann wieder ein Drehhangeln an der Reihe der Stangen in mannigfacher Abwechslung folgt.

24. Der Quer-Liegehang und das Liegehangeln (sonst Entern) darin gestaltet sich in der Nr. 55 des Reckturnens beschriebenen Weise; bei steil gestellter Lehnstange könnte man dasselbe ein Klettern an der unteren Seite der Stange nennen. Das Liegehangeln geschieht sowohl an zwei Stangen, wie an einer Stange.

25. Überhaupt wird auch das einfache Hangeln selbst vor- und rückwärts im Speichgriff an nur einer Stange geübt.

Bis hierher hatten wir nur Übungen des Hanges betrachtet; die Lehnstangen bieten aber auch im Sitzen, Überrutschen und Stützeln

brauchbare Stemmübungen dar, aus welchen wir einige der wesentlicheren hervor heben:

26. Stütz, Stützeln und Stützhüpfen rücklings, ohne und mit Schwingen, mit gestreckten und gebeugten Armen.

27. Dasselbe in gleicher Weise vorlings, eine Stufe schwieriger.

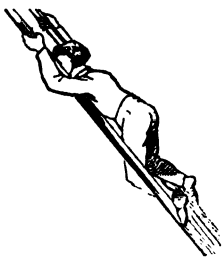


Fig. 12.

28. Auf- und Abrutschen im Grätschsitze vorlings und rücklings.

29. Liegestützeln auf- und abwärts im Liegestütze vorlings und rückwärts.

30. Klettern auf- und abwärts an der oberen Seite der Stangen, sowohl mit Kletterschluß an einer wie an zwei Stangen. Fig. 12.

31. Übungen des Überschlagens liefern aus dem Bereiche des Barrens eine ziemliche Anzahl von Übungen, deren Erfindung und Anordnung den Turnern selbst überlassen bleiben mag.

4. Seil

Wenn Kletter- und Lehnstangen auf den Turnplätzen häufig in mehrfacher Zahl gefunden werden, so ist dies bei dem Seil weniger der Fall. Kommt schon ein Seilpaar oder Doppelseil nicht oft vor, so noch weniger ein schräg gespanntes Seil; bei der Wichtigkeit des Seilkletterns und Hangelns sollte man diesem Mangel abhelfen, wo die Mittel reichen. Da das Sprossen- und Knotenseil bereits bei der Beschreibung der Übungen an der Strickleiter Berücksichtigung gefunden hat, so haben wir es hier nur mehr mit dem glatten Seile zu thun, welches wir zunächst als

einfaches Kletterseil

betrachten wollen. Erst wenn der Anfänger an der Stange den Kletterschluß gründlich geübt hat, sollte er zum

Fig. 13.

1. Kletterschluß, Fig. 13, am Seile zugelassen werden. Das Seil soll aber nicht, wie in der Figur, im Spalte liegen, sondern bei mehr geöffneten Knieen, von Ferse- und Fußgelenk gehalten werden.

2. Das Seil gestattet aber auch einen Kletterstand, in welchen man nach richtig gefaßtem Kletterschluß dadurch gelangt, daß man den unteren mit dem Rist anliegenden (auf Fig. 13 der rechte) Fuß samt dem Seil unter den oberen (linken Fuß) schiebt, so daß letzterer auf ersteren und das Seil zu stehen kommt. Es ist dies die leichtere Form des Kletterstandes vorlings, die vermöge der starken Reibung, die das Seil zwischen den Füßen erleidet, im allgemeinen ausreicht, um ohne Gefahr für die Hände und selbst mit Griff nur einer Hand an dem längsten Seile hinab zu gleiten. Sicherer noch ist in dieser Beziehung der Kletter-

stand rücklings mit Rückgreifen der Hände, indem hier noch eine bedeutende Reibung des Seiles an dem Rücken des Kletterers hinzu kommt. Unter der Benennung Tauraſt, Fig. 14 A, kennt die Turnkunſt noch eine weitere Art des Kletterſtandes, in den man gelangt, wenn man im Kletterſchluſſe das herab hängende Tau mit einem Fußriſt herauf hebt, feſt hält und ſo mit einem Fuß in die Biegung desſelben zu ſtehen kömmt Ähnlich geſtaltet ſich ſodann auch ein Sitz, Fig. 14 B.

A B

Fig. 14.

3. Iſt ſchon das Stehen auf dem Seil als eine Befeſtigung auf ſolchem anzuſehen, wodurch die Arme und Hände zu irgend welchen Verrichtungen ganz oder teilweiſe frei gemacht werden ſollen, ſo wird dieſer Zweck noch beſſer durch das ſogenannte Verſtricken oder Verwickeln im Seil erreicht. Dasſelbe geſchieht, nachdem der Turner die Beine möglichſt hoch zur Faſſung eines neuen Kletterſchluſſes nachgezogen hat (Fig. 15), dadurch, daß er zunächſt ſeinen Schluß in den Kletterhockſtand umwandelt und dann das Seil mit einer Hand ergreift und über ſeine Oberſchenkel weg ſo herum ſchlingt, daß er dadurch zum Sitze gelangt. Die Reibung des Seiles zwiſchen den Füßen und an den Schenkeln iſt dann ſtark genug, um die freie Bewegung eines Armes mit voller Sicherheit zu geſtatten; ja es kann — wenn man doppelt umwickelt, und dabei das Seil in ſich gut eingeklemmt hat — gewagt werden, mit Loslaſſen beider Hände, die dann völlig frei zu jeder Verrichtung ſind, in den Hang an den Beinen überzugehen.

Fig. 15.

4. Das Klettern ſelbſt geſchieht nach den in der Einleitung aufgeſtellten Grundſätzen, teils mit Nachgreifen, mit Übergreifen und gleichzeitigem Greifen der Hände, mit Wechſel des Kletterſchluſſes der Beine, im Kletterſtand, mit Umkreiſen des Seiles, mit nur einer Hand, mit nur einem Bein im Knieſchluß u. ſ. w. Immer aber bleibt neben all' dieſem ſchul- und zum teil kunſtmäßigen Klettern das Klettern mit Übergreifen als das zur Anwendung geeignetſte vorzugsweiſe zu berückſichtigen. 4, 12 und 24 Meter Kletterhöhe entſprechen hier den 3 Turnſtufen, was darüber hinaus geht, als ungewöhnliche Leiſtung der 4. Stufe. Selten wird man ein Seil von mehr als 24 Meter Länge zur Hand haben. Um die Kletterfertigkeit der Turner gleichwohl zu erproben, und wenn auch das Rollſeil fehlt, läßt man an einem kürzeren Seile mehrmals ohne Zwiſchenruhe klettern. Das Niederklettern geſchieht entweder als regelrechtes Abklettern oder als ein Niedergleiten im Kletterſtand. Ein raſches Niederrutſchen iſt nicht ohne Gefahr für die Hände.

5. Das Vorbeiklettern zwei sich Ausweichender bedingt ein teilweises Aufgeben des Kletterschlusses der Beine während des Begegnens.

6. Auch am Seile wird das Hangeln mit Nach- und Übergreifen und das Hangzucken geübt; letzteres jedoch nur an sicher hängenden Seilen, da der damit verbundene Ruck diese leicht aushängt. Kräftige Turner verbinden wohl auch mit dem Hangeln, besonders abwärts, ein wechselndes Seitstrecken des einen Armes, während der andere in scharfer Winkelung verharrt.

Fig. 16.

7. Der Abhang-Kletterschluß, Fig. 16, sowie das Abhangklettern selbst erfolgt in der Nr. 5 des Stangenkletterns beschriebenen Weise.

8. Eine Fahne im Kletterschlusse macht man, indem man sich aus dem Kletterschlusse vorlings (Nr. 2) seitwärts zur Wagelage niederläßt, wobei die Beine das Seil umschlungen halten, der obere Arm bei unverändertem Griff frei gestreckt, der untere aber — bei niederrutschender Hand — gebogen an dem Leibe liegt.

9. Schwieriger ist die freie Fahne, bei welcher beide Arme gestreckt, der obere hangend und der untere stützend, eine mehr schräge Fahne vermitteln; eine Lage, in welcher man schließlich auch am Seil herab gleiten, zur Not auch stützeln kann.

Das Doppelseil

gestattet wegen seiner Beweglichkeit nicht eine so große Anzahl von Übungen wie die Doppelstange. Man wird sich hier mehr auf das Hangeln, Überschlagen und Künste zu beschränken haben, die man von den Schaukelringen darauf überträgt. Mehr eigentümliche Bedeutung hat

das Schrägseil,

insofern es ein höchst brauchbares, durch kein anderes Turnzeug zu ersetzendes Hanggerät ist. Neben dem eigentlichen Hangeln und Hangzucken im Quer- wie im Seithang ist es besonders das Liegehangeln (Entern), welches hier rück- (Füße voran) und vorwärts (Kopf voran) auf- und abwärts jedoch erst dann geübt wird, wenn der Neuling gezeigt hat, daß er sich aus dem Hand-Streckhang zum Liegehange mehrmals auf- und niederschwingen, bezw. heben kann.

5. Mast.

Das Erklettern (bei gewöhnlichem Kletterschlusse der Arme und Beine) und Besteigen (bei Kletterschlusse der Arme und Gegenstemmen der Füße) des Mastes ist keine Übung für das schulmäßige Riegenturnen und bleibt besser für die Zeit der Turnkür zur Lust für die rüstigeren Turner vorbehalten. Die Vorübung hierzu ist das Klettern bei steigender, allmählich baumartig werdender Dicke der Stangen. Je nachdem der Turner zum Schwitzen der Hände mehr oder weniger

geneigt ist, stellt sich auch das Mastklettern weniger oder mehr schwierig dar, so daß sich gerade hierbei eine vergleichende Stufenfolge nicht wohl aufstellen läßt. Bei dem Erklettern und Besteigen naturwüchsiger Bäume mit rauher Rinde fällt indes dieser Übelstand mehr weg, sowie er bei Turnern mit besonders trockenen Händen durch Befeuchten der Arme u. s. w. ausgeglichen werden kann. Durch eingekeilte Zapfen und ausgestemmte Grifflöcher hilft man sich, wenn man das Besteigen irgend eines Mastes oder mastähnlichen Rundholzes erleichtern will und erhält auf solche Weise einen Sprossen- oder Lochmast, der dann auch für schmächere Turner zugänglich ist.

Fig. 17.

Ebenso dient auch ein zu einer Schleife verbundenes Seil, wie Fig. 17 zeigt, zu eigentümlicher Erleichterung des Kletterns, in diesem Falle Steigens.*)

6. Steigewand.

Ähnlich wie der Mast mag auch für die Turnkür eine Steigewand dienen, wie Fig. 18 eine solche mit Griffrinnen zeigt, was jedoch nicht ausschließt, daß statt solcher auch Grifflöcher (bezw. Vertiefungen) angebracht werden können. Eine solche Steigewand von geeigneter Breite gestattet jedoch auch leicht anzuordnende Gemeinübungen des Stürmens, Er- und Übersteigens.

Fig. 18.

k) Stemm- und Hangbaum (Hangseil).

Der schon durch den Namen angedeutete zwiefache Gebrauch des Gerätes bedingt eine Einteilung der daran vorkommenden Übungen in Stemm- und Hangübungen. Einige der ersteren, bei welchen die Kunst des Gleichgewichthaltens vorherrscht, habe ich den Schwebeübungen mit angereiht, sowie denn überhaupt der Schwebebaum überall den Dienst eines Stemm- und Hangbaumes mit versehen muß, wo ein solcher nicht besonders besteht. Dagegen leistet wieder ein auf entsprechenden Zwischenräumen mit Pauschen versehener Stemmbaum die Dienste eines Pferdes (oder je nach seiner Länge mehrerer), mit dem er die meisten Übungen gemeinsam hat. Ich darf daher auch den Leser in Hinsicht auf Anlauf, Aufsprung, Sprung zum Stütz, Auf- und Absitzen, Stützen, Heben und Wagehalten, Sitzwechsel, Überspringen, ja selbst Geschwünge einfach auf den Abschnitt

*) Man sehe hierüber in Kloß' Jahrbüchern 1874 S. 17 eine anziehende Beschreibung dieser bei den Eingebornen der Tropenländer üblichen Kletterweise, von Kluge „Liegeklettern" genannt.

des Turnens am Pferd verweisen, um sich von dort nach eigener Wahl wünschenswerten Stoff herüber zu nehmen. Es kann dies selbst dann geschehen, wenn der Stemmbaum nicht mit Pauschen versehen sein sollte, da auch so die meisten Pferdübungen — wenn auch in Ermangelung sicheren Griffes etwas schwieriger — darzustellen sind.

Abgesehen nun hiervon, bleibt für den Stemmbaum gleichwohl eine Reihe von

Stemmübungen

übrig, die ihm eigentümlich sind und nähere Betrachtung verdienen. Es sind dies die für das Leben so wertvollen Übungen des Rutschens, Sitzelns, Sitzhüpfens, Stützelns und Stützhüpfens über den Baum, der bei Vornahme derselben, sowie der später zu beschreibenden Hangübungen mannshoch und wagerecht gestellt sein muß; während natürlich mit höherer (und schräger) Stellung die Schwierigkeit der Übungen steigt, und Hilfe nur dadurch gegeben werden kann, daß man ein in der Nähe befestigtes Seil neben dem Übenden herführt, welches er im Falle der Not ergreift.

1. Überrutschen im Querliegen. Wenn man, auf hohem Gebälk im Reitsitz überrutschend, von Schwindel befallen wird, so bleibt dem Unkundigen nichts anderes übrig, als sich unter Beibehaltung des Schlusses der Beine auf Bauch und Brust zu legen, den Balken mit den Armen zu umklammern und sich in der so gewonnenen Querlage auf dem Bauche bis zu irgend einem rettenden Ziele fortzuschieben oder zu ziehen. Dies unsere Übung für jeden Anfänger, die um so weniger übergangen werden darf, weil sie durch eine geringe Drehung zum Querliegehang führt, der seinerseits wieder die Möglichkeit einer bequemeren und dabei gleichfalls sicheren Fortbewegung, sowie einen erleichterten Niedersprung gewährt, wenn überhaupt ein solcher ratsam wäre.

2. Überrutschen im Seitliegen. Auch hier liegt der Turner auf dem Bauch, doch hängen die Beine auf der einen Seite des Baumes herab, während die Arme im Knickstütz aufstemmen und so

Fig. 1.

das Fortrutschen vermitteln. Diese Lage ist zwar ziemlich sicher, doch unbequem; es ist leicht, daraus zum Seitstütz vorlings, Fig. 1 A, aufzustemmen und in diesem weiter zu stützeln; auch zu hüpfen.

3. Überrutschen im Reitsitz. Hier sitzt der Turner in einer bequemen, das Wagehalten begünstigenden Lage, in welcher er sich vorneigt, mit den Händen vorgreift und stützt, und dann nachrutscht, Fig. 1 B. Es geschieht dies vor- wie rückwärts in ähnlicher Weise und bei einiger Sicherheit mit Schwung der Beine im Takt und mehr und mehr schwebend. Daraus geht denn das Stützeln vor- und rückwärts im Quer-Schwebestütz mit Grätschen hervor, Fig. 1 D, und das Stützhüpfen in gleicher Weise.

4. Überrutschen im Seitsitz auf einem Schenkel und Stützeln und Stützhüpfen mit Quergrätschen, so wie

5. Überrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln, Fig. 1 C, und Stützeln und Stützhüpfen im Seit-Schwebestütz in einer Knieheb- bezw. Vorhebhalte sind leicht verständliche, schon Nr. 83 und 90 beim Reckturnen erklärte Übungen, bei denen jedoch Vorsicht zu empfehlen ist; so wie denn überhaupt alle Stellungen seitlings zum Baume für das Schweben insofern ungünstig sind, als sie nicht gestatten, einen festen Augenpunkt zu nehmen (vergl. die Einleitung zu den Schwebeübungen).

6. Leicht kann man in den Fall kommen, seine Lage auf dem Baum ändern zu wollen oder zu müssen. Dazu hilft zunächst die Einübung der Sitzwechsel mit einem oder beiden Beinen vor- und rückwärts, spreizend und kreuzend (Schere) mit und ohne Stütz der Hände.

7. Als Übergang zu freierer Bewegung auf dem Stemmbaum dient das Überrutschen im Knieen seitlings und quer. Letzteres führt zum Gang über den Baum im Hockliegestand oder Affenhocken (vergl. die Abbildung zu Nr. 103 des Pferdturnens). Sobald man in diesem Hockliegestande die Hände los läßt, gelangt man in den Hockstand und befindet sich damit auf der Grenze, wo die Schwebeübungen in engerem Sinne beginnen. Das Überschreiten dieser Grenze, mit anderen Worten der Übergang aus em Sitz und Liegestande zum Stand und umgekehrt ist für Anfänger nicht ohne Schwierigkeit, muß aber, seiner praktischen Wichtigkeit halber, fleißig geübt werden.

8. Auf dem schräg gestellten Stemmbaum (sonst Enterbaum) wiederholen sich alle oben beschriebene Übungen in verhältnismäßig vermehrter Schwierigkeit.

9. Daß ein mannshoch wagerecht gestellter Stemmbaum nebenbei zu mancherlei sonst dem Reck eigentümlichen Übungen benützt werden kann, finden die Turner schon von selbst heraus. Damit kommen wir denn auch zu den

Hangübungen,

die im Ganzen wohl etwas schwieriger als die Stemmübungen sind, dennoch aber bei der Einübung von Anfängern letzteren vorausgehen sollten, weil eine gehörige Fertigkeit darin den im Sitz, Stütz oder Stand etwa schwindelnden Turner vor einem Sturze bewahren kann.

10. Man beginnt damit, den Anfänger aus dem Querstande mit Umfassung des Baumes zum Quer-Liegehang vorlings aufspringen zu lassen, woran sich dieselbe Übung aus dem Hange mit gestreckten Armen, die erst mit Beginn der Übung in Beugehaltung übergehen, anschließt. Dieses, Fig. 2, hier abgebildete Aufschwingen zum Liegehang und wieder Niederlassen zum Streckhange wird auf Dauer geübt, und es ist kein Turner an einem hoch gestellten Stemmbaum zu den folgenden Übungen zuzulassen, der darin nicht völlige Sicherheit erlangt hat.

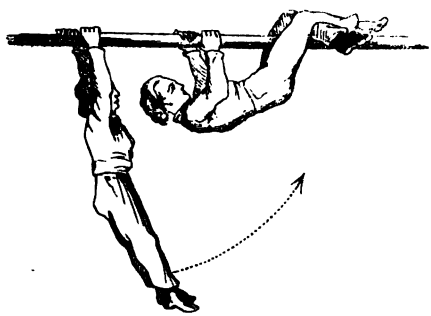


Fig. 2.

11. Das Liegehangeln selbst geschieht teils mit Schlusse der Beine und Hände (Arme), teils mit wechselndem takt- und schwungvollem Griffe derselben rückwärts, wenn der Kopf voran geht, und vorwärts, wenn die Beine voran gehen. Letztere Art muß als die in der Anwendung nützlichere besonders geübt werden. Der Turner gelangt nämlich durch sie am Ende des Baumes in eine zum Herabsteigen viel günstigere Lage, als dies umgekehrt der Fall ist.

12. Wenn auch das Liegehangeln die bequemste und sicherste Art der Fortbewegung am Hangbaum ist, so darf doch nicht versäumt werden, die einfacheren Hangelübungen, die wir bereits am Recke kennen lernten, zu üben: also Hangeln und Hangzucken im Seit- und Querhang auch mit Vorhebhalte der Beine. Nützlich ist auch der Hangwechsel aus dem Seit- in den Querhang und so fort mit Drehung, während das Hangeln in Seit- und Quer-Abhange schon mehr entbehrlich erscheint, wenn wir praktische Ziele vor Augen haben.

13. Dagegen mag am Hangbaum, sofern er nicht allzu dick ist, der Kniehang geübt werden, wie er sich unmittelbar aus dem Querliegehang als Quer-Kniehang ergiebt. Es dient dieser Hang in verzweifelten Lagen zum Ausruhen der Arme.

14. Das Ausweichen Zweier, die sich hangelnd oder liegehangelnd begegnen, ist namentlich in letzterem Fall eine nicht ganz leichte Übung.

15. Auch mag das Seit-Liegehangeln in der einfachsten Form an einem Knie mit Griff beider Hände, sowie ein Aufschwung daraus zum Sitz auf dem Baum geübt und ebenso aus dem Seithang in den verschiedenen am Recke näher beschriebenen Arten aufgekippt und aufgestemmt werden.

16. Wie man aus dem Sitz zurück zum Hange gelangt, ist bei Nr. 1 bereits beschrieben. Ebenso dient auch ein schräg gestellter

Hangbaum (sonst Enterbaum) zur Darstellung aller von Nr. 10—15 beschriebenen Hangübungen in erschwerter Weise. Der Vorturner wird immer gut thun, zwischen Hang- und Stemmübungen zu wechseln. Ja er wird bald finden, daß auch eigentliche Schwebeübungen mit Nutzen zugezogen und eingeschoben werden können. Die Vorturner sollen es eben verstehen, in die Übungen Leben und Geist zu bringen. Haben sie geübte Mannschaft, so wird es ihnen auf solchem Wege leicht sein, auch diesen den sonst etwas trocknen Stemm- und Hangbaum anziehend zu machen, zumal wenn sie mit Zuziehung benachbarten Kletterzeuges förmliche Klettergänge und Umzüge darauf veranstalten. Ein solcher Umzug wäre z. B. folgender: Die Reihe steigt an dem einen Ende auf, überschreitet im Abstand von 2 Schritt den Baum, geht am anderen Ende in den Querhang und hangelt zum Ausgangspunkte zurück und so fort. Das sonst einfache Hangeln wie Schwebegehen wird in diesem Fall, wegen des dabei nötigen Ausweichens der Hände und Füße der sich auf der obern und untern Seite des Baumes bewegenden Turner, zu einer spannenden Übung selbst für fertige Turner.

Das Hangseil,

wird ganz zu denselben Hang- und Hangelübungen benützt, wie sie oben für den Baum angegeben worden sind. Wäre es straff gespannt, so könnten auch sämmtliche Stemmübungen darauf teils erleichtert, teils erschwert vorgenommen werden. Was die Schau-Gymnastiker in Schwebekünsten höherer Stufen und im Tanze auf dem Seile leisten, ist bekannt. Wenn auch die Turner in dieser Beziehung andere Ziele vor Augen haben, so treffen sie doch in dem Punkte mit den Zielen der Gymnastiker zusammen, daß eben auch sie überall die möglichste Entwicklung ihrer Kräfte und Sinne, wenn auch nicht zur Schau, sondern im Dienste der Menschheit und des Vaterlandes vor Augen haben. Insofern nun ein Gang über ein gespanntes Seil (oder einen Draht) die eigentliche Feuerprobe eines tüchtigen Schwebegängers ist, mag er immerhin versucht werden, wenn sich Gelegenheit dazu findet.

1. Leiter.

(Senkrecht, schräg, wagerecht.)

Die Leiter, als das im Leben verwendbarste Steiggerät, nimmt auch auf dem Turnplatz eine ihrer Wichtigkeit entsprechende Stelle ein. Je nach ihrem Neigungsgrade zur Bodenfläche, von senkrechter zu schräger und von dieser zu wagerechter Lage übergehend, dient sie dort nicht allein zu Übungen des Auf- und Niedersteigens in den gewöhnlichen und erschwerten Griffen und Tritten, sondern auch zum Auf- und Nieder-Hangeln und Stützeln im freien Hang, Liegehang und Liegestütz. Insbesondere dient die Leiter in wagerechter

Lage wie sonst kein anderes Turngerät zu vielartigen Hangelübungen. Wo es die Verhältnisse gestatten, sollten stets je 2 Leitern nebeneinander aufgestellt sein, um auch Übungen an den einander zugekehrten Holmen der beiden Leitern vornehmen zu können.

Als allgemeine Sicherheits-Regel gilt es, Leitern, deren Tragkraft und Zustand irgend zweifelhaft sind, mit Greifen der Hände an die Holme zu besteigen, die Sprossen aber nicht auf ihrer Mitte, sondern nächst den Holmen zu betreten. Insbesondere ist das Hangzucken nur bei untadelhaftem Zustande der Sprossen vorzunehmen.

1. Die senkrechte Leiter,

welche wir zunächst betrachten, bietet als Steig- und Hanggerät gegen die schräg gestellte Leiter keinen solchen Gegensatz, daß die Aufstellung einer gerade ihr eigentümlichen Übungsfolge nötig erschiene. Wünscht man an der senkrechten Leiter eine ordnungsmäßige Schule durchzuturnen, so findet sich dazu bei der schrägen Leiter hinlänglich Stoff, worauf denn auch die Leser hingewiesen sein mögen. Dabei kann ich jedoch nicht umhin, Kunstturner darauf aufmerksam zu machen, wie sich die senkrechte Leiter zur Darstellung einiger „Fahnen" ganz vorzüglich eignet. Die leichteste derselben ist die senkrechte Fahne, wobei z. B. die linke Hand eine höhere Sprosse ergreift, der linke Fuß auf einer niederen Sprosse Stand nimmt und so der Leib bei gespreiztem rechtem Beine und seitwärts gehobenem rechtem Arme frei schwebt. Nun folgt die Wagelage im Knie- und Risthang (vergl. Nr. 1 Fig. 6 des Turnens an der Sprossenstange) und endlich die Fahne im Risthang des einen und Gegenstemmen des anderen Beines, wobei das erstere vielleicht auch in eine an der Sprosse befestigte Riemenschleife eingehängt werden kann (freie Fußfahne) Fig. 1. Endlich die bei Nr. 10 des Stangenkletterns beschriebene und abgebildete Wage mit Hang des einen und Stütz des anderen Armes.

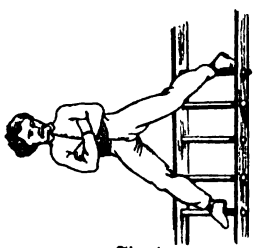


Fig. 1.

2. Schräge Leiter*).

Wenn auch jede in irgend einem Neigungswinkel zur ebenen Bodenfläche aufgestellte Leiter genau genommen als schräg stehend betrachtet werden muß; ja, wenn wir weiter gehend, es nur zweckmäßig finden würden, sich für die verschiedensten Neigungsgrade der

*) In eben so humoristischer wie gründlicher Weise hat Franz Kienesberger (Wien) in der D. Turnzeitung 1869 S. 235 u. folg. diesem Gerät eine eingehende Abhandlung gewidmet, die ganz geeignet ist, für dasselbe die Turner zu erwärmen.

Leiter einzuturnen, so ergiebt sich doch für die Benutzung der schrägen Leiter im Turnbetrieb eine gewisse Grenze, die zwischen 30 und 60 Grad Neigung angenommen werden kann. Noch möge bemerkt sein, daß wir an der schrägen Leiter eine obere, untere und äußere Seite unterscheiden und Steigen und Hangeln in bereits oben angedeutetem Sinne nehmen, mithin das Hangeln an der unteren Seite der Leiter schräg auf- und abwärts nicht als Klimmen (wie man sich sonst hierfür ausdrückte), sondern einfach als das, was es eben auch ist, als Hangeln, betrachten.

Steigen.

1. Die erste Übung der Anfänger fällt mit dem Steigen vorlings auf der oberen Seite der Leiter zusammen, wie es in der wirklichen Anwendung das gewöhnliche und herkömmliche ist. Dasselbe geschieht mit mehr Sicherheit mit Griff der Hände an den Holmen, wie Fig. 2 bei A, mit mehr Schick aber mit Griff auf die Sprossen, und wird in beiderlei Art geübt. Steigen mit Nachtritte der Beine wird man nur anwenden, wenn man schwer belastet ist. Das Steigen selbst mit Übertritt findet in der förderlichsten Weise so statt, daß dem Tritte links ein Griff rechts, dann Tritt rechts und diesem ein Griff links und so fort folgt; man kann aber auch dem Tritte links einen Griff links und dem Tritte rechts einen Griff rechts folgen lassen, sowie gleichzeitigen Griff der Hände anordnen oder auch bestimmen, daß das eine Bein und die gleichseitige oder ungleichseitige Hand zu gleicher Zeit die Bewegung ausführen, womit dann allerdings dieses Steigen seinen unmittelbar praktischen Anstrich verliert und mehr zu einer reinen Turnübung wird, als welche wir es ja auch zu betrachten haben. Bei dem Steigen vorlings abwärts ordnen sich Tritte und Griffe in ähnlicher Weise wie aufwärts. Da dies überhaupt auch bei den folgenden Übungen der Fall ist, so wird des abwärts Steigens (und Hangelns) als selbstverständlich keiner besonderen Erwähnung mehr geschehen.

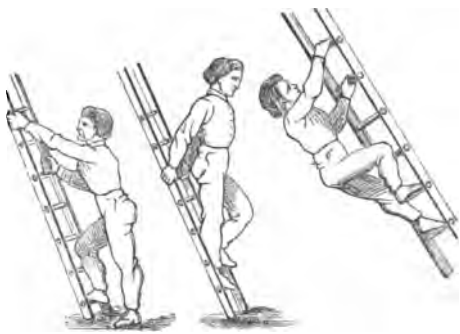


Fig. 2.

2. Steigen mit Griff nur einer Hand, sei es auf den Holm oder die Sprossen, mit Nachtritt oder als gewöhnliches Steigen mit Übertritt, wird ohne Belastung und mit steigender Belastung geübt, so daß schließlich ein für die Feuerwehr fertiger Turner mit Sicherheit mit einem über die Schulter liegenden Menschen auf- und absteigt.

3. Steigen mit Übertritt über eine und mehrere Sprossen.

4. Hüpfsteigen, wo bei einem gleichzeitigen Griff der Hände ein Hupf der Beine aufwärts auf die nächste oder eine höhere Sprosse folgt.

5. Ähnlich verhält es sich mit dem Hinksteigen.

6. Endlich versucht man sich auch in dem Freisteigen, einer für gute Schwebegänger leichten Übung, die aber Vorsicht erfordert. Ein gutes Freisteigen findet nicht laufend, sondern Schritt um Schritt mit kurzen Schrittstellungs-Halten statt; anfänglich mit Anlehnen der Kniee an die Sprossen, dann frei und endlich auch mit Übertritt über eine oder mehrere Sprossen. Das freie Absteigen bedarf großer Vorsicht.

7. Alle bisher beschriebenen Steigarten werden ganz in ähnlicher Weise, Fig. 2 bei B, von turnerischem Gesichtspunkt aus auch rücklings durchgeübt, obschon diese Form in der Anwendung seltener als zweckmäßig erscheint.

8. Anders verhält es sich in dieser Hinsicht mit dem Schnellsteigen, was von fertigen Turnern als Wettübung betrieben werden kann und unter Umständen von praktischem Nutzen ist. Auch möge ein Steigen geübt werden, wenn einer auf des anderen Schultern sitzt und die vier Hände Griff an den Holmen oder Sprossen nehmen.

---

9. Für die Strickleiter findet sich unter Nr. 2 ein Steigen an der äußeren Seite der Leiter erklärt und abgebildet, welches in gleicher Weise, wenn auch ohne besonderen praktischen Vorteil (es sei denn der, daß 2 Mann zugleich die Leiter besteigen können) auch an der schrägen (besser an der senkrechten) Holzleiter seine Anwendung findet.

---

10. Das Steigen vorlings auf der unteren Seite der Leiter, Fig. 2 bei C, mit abwechselndem oder gleichzeitigem Griff an den Holmen oder Sprossen, mit Nachtritt, Übertritt und Auslassen von Sprossen, Hüpfen und Hinken auf- und abwärts bedarf nach obigem keiner besonderen Erklärung mehr.

Fig. 3.

11. Rücklings ist es eine von dem senkrechten Stande der Leiter, wie in Fig. 3 dargestellt, mit deren zunehmender Schrägstellung an Schwierigkeit wachsende Übung, wenn man will, ein Hangeln im Hangstande rücklings an der unteren Seite der Leiter.

Die in obigen Nummern beschriebenen Steigarten lassen sich durch Anordnung noch anderweiter Lagen und Griffe sehr vervielfältigen; ich erinnere nur an die Möglichkeit des Steigens in einer Hockstellung, im Knieen, mit Anwendung des Sitzens u. s. w. Doch lassen wir es, um nicht zu breit zu werden,

bei dieser kurzen Andeutung bewenden und gehen jetzt zu dem Hangen über, welches wir teils als ein solches betrachten, wobei nur die Arme im Hange des Leibes an der unteren Seite der Leiter die Fortbewegung auf- und abwärts vermitteln: freies Hangen; teils als solches, wobei sich der Leib auf der oberen Seite der Leiter liegehangend befindet. Diesem lassen wir den Liegestütz und das Fortbewegen im Liegestütze folgen.

Freies Hangen und Hangeln.

12. Der Sprung aus dem Stand zum Hange mit Griffe der Hände an den Holmen oder Sprossen oder eine Hand am Holm, eine Hand auf der Sprosse, führt je nach der Höhe des Sprunges — der eine gute Wettübung ist — zu besonderen Leistungen. Wir haben dabei stets Rist- (an Sprossen) und Speichgriff (an Holmen) der Hände vor Augen, wiewohl es einleuchtet, daß auch unschickigere erschwerende Griffe hier so wie im Hangeln selbst geordnet werden können. Der Hang an sich erfolgt als Hang mit gestreckten oder mit gebeugten Armen. Auf die Zuordnung von Beinthätigkeiten sei hingewiesen.

13. Das Hangeln vorlings an der unteren Seite der Leiter auf- und abwärts erfolgt in den bei Nr. 12 erwähnten 3 Griffarten der Hände (Sprossen, Holme, beide) in folgenden Formen: a) mit Nachgriff, b) mit Übergriff, c) mit Auslassen von Sprossen, d) mit doppeltem Vorgriff (das heißt Griff auf die zweitfolgende Sprosse) und Nachgriff, e) mit doppeltem Vor- und Übergriff und f) als Hangzucken sowohl im Hange mit beiden Armen wie auch im Hange mit einem Arme von Sprosse zu Sprosse und mit Auslassen von Sprossen. Griffwechsel im Hang ohne und mit Beinthätigkeiten sind dem Hangeln vorauszuschicken.

14. Bei allem Hangeln und Hangzucken sollen für die Regel die Beine geschlossen und leicht gestreckt herabhängen, ohne durch Stoßen oder Zucken die Armthätigkeit unterstützen zu wollen. Es können jedoch auch für die Beine bestimmte Halten geordnet werden, z. B. Vorhebhalte mit Grätschen, Hockhaltung u. s. w.

15. Während solche Halten das Hangeln erschweren, wird es andererseits durch den Hinzutritt geregelter Schwungbewegungen der Beine erleichtert. So insbesondere durch ein Seitschwingen das Hangeln (wobei die Hände wechselnd greifen) und durch Vor- und Rückschwingen das Hangzucken. Bei ersterem erfolgt je bei einem Schwung rechts oder links der Weitergriff mit der dieser Leibesseite entsprechenden Hand; bei letzterem erfolgt das zuckende Weitergreifen der Hände beim Rückschwung. Es setzt jedoch solches Schwunghangeln, besonders im Seitschwung, eine wohl befestigte Leiter voraus.

16. Aus dem Hange vorlings macht man bei einer Grätschhalte der Beine ½ Drehen rückwärts und gelangt so in einen Abhang, in welchem nun auch von fertigen Turnern das Hangeln (mit Vorsicht) in verschiedenen, leicht selbst zu findenden Griffen, versucht wird.

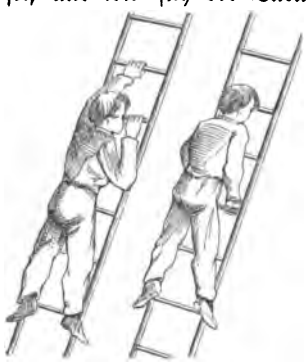
Fig. 4.

17. Ebenso ist auch das Hangeln im Hang rücklings an etwas steil gestellten Leitern eine würdige Übung.

18. Das Hangeln an der äußeren Seite der Leiter, Fig. 4, wobei der Körper sich quer zur Leiter verhält (daher auch wohl Querhangeln genannt) geschieht so, daß die eine Hand auf der oberen, die andere auf der unteren Seite der Leiter greift. Mit Bezug auf Nr. 9 sei hier nur bemerkt, daß der Kreis geeigneter Übungen in diesem Verhalten ziemlich beschränkt ist.

Hangeln im Liegehang.

Was unter Hangliegen und Liegestütz auf der Leiter zu verstehen sei, und wie sich der Turner dabei verhält, veranschaulicht Fig. 5, wo A einen Turner im Hangliegen vorlings einfach vorgreifend, und B einen solchen im einfachen Liegestütze vorlings zeigt. Die Namen Hangliegen und Liegestütz beziehen sich dabei auf die bei ersterem mehr vorherrschende Hangthätigkeit und bei letzterem auf die mehr vorherrschende Stemmthätigkeit der Arme. Im Hangliegen vorlings auf der oberen Seite der Leiter greifen die Hände auf die Sprossen; die Ellenbogen liegen auf den Holmen auf, ebenso die auswärts gedrehten Füße mit ihren inneren Kanten; Beine gestreckt, Leib eingezogen.


A B
Fig. 5.

19. Aus dieser Ausgangshaltung hangelt man: a) mit einfachem Vor- und Nachgriff, b) mit Übergriff, c) mit doppeltem Vor- und Nachgriff und d) mit doppeltem Vor- und Übergriff.

20. Hangzucken mit beiden, wohl auch mit einem Arm, von Sprosse zu Sprosse, wohl auch mit Auslassen einer Sprosse ist selbstverständlich.

21. Ein kräftiges Armwippen führt aus dem Armhange zum Armstütz als Aufstemmen zum Liegestütze vorlings, womit die Reihe dieser einfachen, aber sehr wirksamen Übungsgruppe geschlossen sein möge, da

22. Ein Hangeln im Hangliegen (oder besser im Liegen) rücklings auf der Leiter nur dann zu befriedigender Darstellung gelangen kann, wenn auf einer etwas breiteren Leiter ein glattes Brett befestigt ist, welches eine entsprechendere Unterlage für den Rücken abgiebt, als die dazu wenig geeigneten Sprossen. Hierher kann gewissermaßen auch das Fig. 6 abgebildete Liegehangeln am Seile eines auf dem auf der stark geneigten Leiter stehenden Rollwagen Liegenden gerechnet werden.

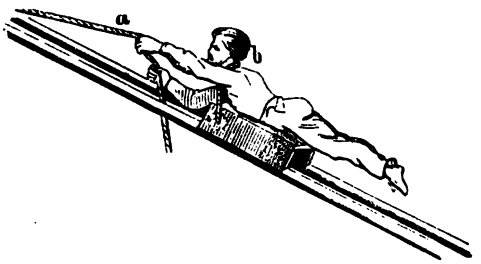


Fig. 6.

23. Anwendbarer, wenn auch wenig geübt, ist das Hangeln im Liegehange vorlings an der unteren Seite der Leiter, wobei die Hände auf die Sprossen oder Holme greifen, während die geöffneten Beine die Leiter an ihren äußeren Seiten umklammern. In ähnlicher Weise kann mit Griffe rücklings wohl auch ein Liegehang rücklings an der unteren Seite der Leiter zustande kommen (mit dem Hangstande Nr. 11 nicht zu verwechseln); doch ist es nicht leicht, in dieser Lage zu hangeln.

Stützeln im Liegestütz.

Im Liegestütze vorlings stützen die Hände ristgriffs auf den Sprossen, die Arme sind gestreckt, Haltung im Übrigen wie beim Liegehang.

24. Aus dieser Ausgangshaltung stützelt man a) mit einfachem Vor- nnd Nachgriff, b) mit Übergriff, c) mit doppeltem Vor- und Nachgriff und d) mit doppeltem Vor- und Übergriff.

25. Stützhüpfen, mit beiden, wohl auch mit einem Arm, von Sprosse zu Sprosse, sowie mit Auslassen einer solchen, besonders wenn das Zugstemmen dabei zu Hilfe genommen wird, ist selbstverständlich.

26. Der Liegestütz rücklings gestattet alle die Nr. 24 aufgezählten Arten des Stützelns in erschwerter Weise, ein Stützhüpfen zur Not abwärts.

27. Noch muß des umgekehrten Liegestützes erwähnt werden, wobei der Turner vorlings zur Leiter, den Kopf unten, mit den Händen auf den Sprossen stützt, während die Beine auf den Holmen ähnlich aufliegen, wie dies in dem gewöhnlichen Liegestütze der Fall ist. Man stützelt in diesem Liegestütze mit Nachgriffen der Hände, mit Übergriffen; auch Stützhüpfen wird ausgeführt.

Vermischte Übungen.

Es erübrigt jetzt noch die Beschreibung einer Anzahl vermischter Übungen, die in die oben beschriebenen Gruppen nicht einzuteilen waren. Dahin gehört zunächst

28. das Armwippen im Hangstande vorlings auf der unteren Seite der Leiter, eine treffliche Dauer- und Wettübung für Anfänger zur Kräftigung für das Armwippen im freien Hang. Man beginnt diese Übung mit Schwächeren so, daß man zwischen den Füßen und den Händen drei Sprossen frei läßt; werden nur zwei Sprossen frei gelassen, so ist die Übung schwieriger; bleibt nur eine Sprosse frei, so verliert die Darstellung ihre Eigentümlichkeit, indem nämlich einerseits die Beine vollständig gestreckt bleiben müssen und anderseits die Brust jedesmal bis an die Sprossen heran gezogen werden muß, was bei so geringem Abstande der Hände und Füße nicht mehr gelingt. Fig. 7 zeigt das Nähere.

Fig. 7.

29. Steigt man aus der in dieser Abbildung dargestellten Stellung mit griff-festen Händen einige Sprossen aufwärts, so gelangt man hockend zum Überschlagen rückwärts in den Stand, Hang oder, wenn man auf halbem Wege den Leib streckt und das Genick unter einer Sprosse anstemmt, zu einer Wagelage, der Genickfahne bezw. Wage.

30. Hierbei erinnern wir uns an die an der senkrechten Leiter beschriebenen Fahnen und Wagelagen, die ähnlich auch an der schrägen Leiter ihre Anwendung finden.

31. Vermöge eines auf der oberen Seite der Leiter einzuhängenden Trittbrettes dient die Leiter zugleich zum Tiefspringen. Wird sie ohne ein solches zu diesem Zwecke benützt, so ist nur darauf zu achten, daß die Springer von den Sprossen gehörig weit und so abspringen, daß sie nicht hängen bleiben.

32. Aber auch einige mehr künstliche Niedersprungsarten sind der schrägen Leiter eigen; darunter zunächst das Abschwingen aus dem Liegen rücklings, Kopf nach unten, durch Handstehen. Schon mittelmäßige Turner können diesen mehr kühn aussehenden als wirklich schwierigen Schwung wagen, wenn leicht zu gebende Hilfe bereit ist. Man hängt sich zu diesem Behufe in Kopfhöhe auf der oberen Seite der Leiter in den Kniehang, so daß der Rücken ꝛc. auf den Sprossen liegt, greift mit den Händen rückwärts über den Kopf zum Stütz auf der zunächst liegenden Sprosse (Liegen rücklings), giebt den Kniehang auf und stößt sich mit den Füßen von der Leiter ab. Dadurch ist man auf eine überraschend leichte Art in das Handstehen gelangt, woraus sodann in Fortsetzung des begonnenen Drehens

der Niedersprung dicht vor der Leiter erfolgt. Anfänger bleiben hierbei griff-fest und gelangen zum Grätschsitz; Geübtere schwingen jedoch unter kräftigem Abstoß von der Sprosse ab, und es kann sodann der Niedersprung als Weitsprung, sowie der Abschwung aus größerer Höhe von der Leiter als Hoch-Abschwung erfolgen.

33. Schwieriger und nur für geübte Turner ist der Überschlag aus dem Nr. 27 beschriebenen Liegestütze vorlings, Kopf nach unten. Auch hier muß zur Hilfe gestanden werden.

34. Mehr für Viele und nicht minder gefällig ist das Wende-Abschwingen. Man tritt so auf die Leiter, daß z. B. beim Abschwingen rechts der linke Fuß eine Sprosse höher steht, als der rechte; die linke Hand nimmt 2 Sprossen über dem linken Fuß Stütz in Kammgriff, die rechte eine Sprosse höher Ristgriff. Hierauf stößt der linke Fuß kräftig ab und während auch der rechte Arm in den Stütz geht, wird der Leib in die Wendehaltung geschwungen, die Hände stoßen ab, und es erfolgt der Niedersprung wie bei der Wende; mit steigender Entfernung von der Leiter als Weitsprung. Je höher der Abschwungsort, je höher der Aufschwung und je weiter der Niedersprung, desto kühner und wohlgefälliger die Übung. Die Wende wird auch aus dem Stand an der einen Leiterseite, über die Leiter fort, ausgeführt.

35. Durchschlüpfen und Durchwinden zwischen den Leitersprossen sind ganz zweckmäßige Übungen, deren nähere Anordnung (rücklings oder vorlings, Kopf oder Füße voran, auf- oder abwärts u. s. w.) dem eigenen Ermessen der Vortnrner überlassen bleiben kann. Auch mag es nicht überflüssig sein, an nicht zu steil gestellten Leitern im Grätsch-Sitze rücklings, Gesicht oder Rücken dem unteren Leiterende zugekehrt, das Abrutschen zu üben und auch die am oberen Ende gehörig befestigte Leiter zu Stemmübungen zu benutzen, indem man die unterste Sprosse ergreift und die Leiter in die Höhe stemmt.

36. Schließlich machen wir auf einige Übungen an der Doppelleiter aufmerksam, z. B.: a) Aus dem Stütz auf den Sprossen, das Gesicht nach dem oberen Leiterende, Schraubenaufsitzen rückwärts zum Grätschsitz auf einer Leiter und wenn das Gesicht dem unteren Leiterende zugekehrt ist, Vorschwingen zum Grätschsitz ohne Drehung und mit 1/2 Drehung als Schraubenaufsitzen vorwärts. b) Aus dem Schwingen im Stütze Wende über eine Leiter, wenn das Gesicht dem oberen Leiterende, Kehre, wenn das Gesicht dem unteren Leiterende zugekehrt war. c) Stützeln und Stützhüpfen auf- und abwärts. d) Aus dem Oberarmstütz, die Beine auf den Holmen, Hände auf den Sprossen, Gesicht nach oben, Schwingen zum Unterarmstehen und aus dem Oberarmhang Aufstemmen zum Stütz und Oberarmstehen. e) Kippen, Schwungstemmen, Rolle, Wage aus dem Oberarmhang. f) Aus dem Stand, das Gesicht nach unten, mit Hochstrecken der Arme, Fassen an den Sprossen von oben her, kammgriffs, Felgaufschwung zum Oberarmhang oder Stütz (Knickstütz) oder Überschlagen zur Wage im Hange rücklings.

3. Die wagerechte Leiter (Hangleiter).

Es wird dieses Gerät in seiner engeren Bedeutung häufig kurzweg Hangleiter genannt, da Stemmübungen selten daran zur Ausführung kommen. Auch für die vorliegende Betrachtung soll dieser Gesichtspunkt festgehalten und von einer Beschreibung der gleichwohl möglichen Sitz-, Stütz-, Liege- und Schwebegang-Übungen auf der wagerechten Leiter Umgang genommen werden. Dabei wird bemerkt, daß außerdem hier noch diejenigen Hang- und Hangel-Übungen unberücksichtigt geblieben sind, welche sich an der Stange des Reckes besser darstellen lassen, so daß sich nur solche Übungen finden, welche der wagerechten Leiter besonders eigentümlich sind. Außerdem ist von Doppel-Hangleiter-Übungen abgesehen, die da, wo zwei Leitern vorhanden sind, auf Grund der nachfolgenden Übungen an einer Leiter und der unter 36 aufgezählten Übungen an der schrägen Doppelleiter leicht ohne nähere Beschreibung geordnet werden können.

Man unterscheidet an der Leiter die Holme (dazu hier und da eine Häkelkante) und die Sprossen; ferner einen Querhang, bei welchem sich die Breitenaxe des Turners zur Längenaxe der Leiter quer verhält, und einen Seithang, bei welchem sie mit ihr gleich läuft. Es versteht sich, daß alles Hangeln vor- und rückwärts, rechts und links seitwärts geschieht, was Kürze halber nicht jedesmal wiederholt ist.

Handhangen.

1. Zu dieser Gruppe rechnen wir alle Übungen des Hanges an Ort an den Sprossen und Holmen, in allen möglichen Griffarten, mit gestreckten und mit gebeugten Armen, wozu noch das Schwingen in allen diesen Hangarten kommt. Im Querhang ergreifen die Hände die Holme speich- oder ellengriffs, die Sprossen rist- oder kammgriffs oder in einer beliebigen Zwiegriffart, wo zu gleicher Zeit ein Holm und eine Sprosse benutzt werden können. Der Seithang geschieht an den Sprossen speich- und ellen-, an den Holmen rist- und kammgriffs, und in letzterer Beziehung unterscheidet man einen Innenseithang, wobei der Holmen von innenher, einen Außenseithang, wobei der Holmen von außenher ergriffen wird. Zwiegriffarten sind selbstverständlich, der Seithang an den Sprossen giebt passende Gelegenheit zur Einübung des ausgedehntesten Spannhanges.

Hangeln und Hangzucken.

2. Das Hangeln und Hangzucken findet in der einfachsten Weise im Seithang an der äußeren Seite eines Leiterholmes ristgriffs statt, ohne und mit Schwung, mit gestreckten und gebeugten Armen, mit weiterem und engerem Griff, mit erschwerenden Beinhaltungen u. s. w. und bietet in diesen Formen keine besonderen Eigentümlichkeiten. Anders verhält sich dies bei

3. dem Hangeln und Hangzucken mit Griff an der *inneren Seite des Holms*, da hier die Sprossen für das Weiterschreiten ein beachtenswertes Hindernis darbieten.

4. Sehr ansprechend ist das Hangeln im *Seithang an den Sprossen*, wobei in gewöhnlicher Weise die Hände Speichgriff, in erschwerter Ellengriff, Fig. 8 bei A, haben. Es geschieht dies am besten mit *Seitschwingen*, in mehr oder minder großen Spannen und mit Übergreifen über 1 und mehr Sprossen. Der Weiter-Griff während des Schwingens geschieht beim Schwunge rechts mit der rechten, beim Schwunge links mit der linken Hand.

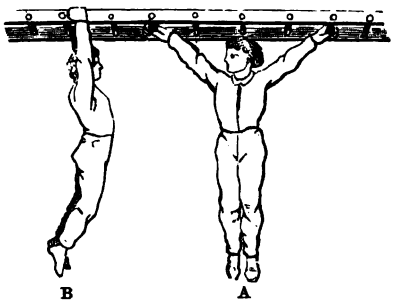


Fig. 8.

5. Aus dem *Querhange* mit Speichgriff der Hände außen an den *Leiterholmen*, Fig. 8 bei B, findet mit gestreckten und mit gebeugten Armen, ohne und mit Schwung, das Hangeln und Hangzucken vielfache Anwendung. Besonders bieten hier die Hangel-Übungen im Abhang, in den Wagen vor- und rücklings, sowie in dem Hange rücklings (vergleiche hierüber die Abbildungen zu Nr. 75 des Barren-Turnens) für fertige Turner würdige Aufgaben. Aber auch schon Anfänger finden in dem an den Holmen ungefährlichen *Hangzucken* ihre Befriedigung; nur ist ihnen zu bedeuten, daß der Weitergriff vorwärts stets während des Vorschwunges zu geschehen habe, das Hangzucken rückwärts aber nur einen ganz mäßigen Schwung vertrage. Beim *Hangeln* kömmt auch das Seitschwingen in Anwendung und es gehört wesentlich mit zu einer schönen Darstellung, daß der je hangfreie Arm mit einem entsprechenden Bogenschwunge zu neuem Griffe vor oder zurück greift. Dieselben Regeln gelten auch für:

6. das *Hangeln* und *Hangzucken* im Querhang an den *Sprossen*, sowie für die gemischte Darstellung des Griffes an *Holm und Sprosse* mit je einer Hand. Durch Kreuzen der Arme gestalten sich noch weitere Griffe, z. B. die rechte Hand Ristgriff auf einer Sprosse, die linke Hand kreuzend (vor oder hinter dem Arm) Ellengriff innen auf dem rechten Holm u. s. w. Dergleichen vielseitige Schulübungen finden jedoch in der Regel wenig Anklang. Desto mehr das Hangzucken mit Schwung in dem dafür am passendsten Ristgriff, was übrigens selbstverständlich an den Sprossen vielmehr Vorsicht erheischt, als an den Holmen (Nr. 5). Die Schau-Gymnastik bedient sich einer hoch hängenden *Schaukel-Hangleiter*, um den Schwung zu steigern, der übrigens schon an unserer festen wagerechten Leiter bis zum Überspringen von 4 (und mehr?) Sprossen führt: 2 Mann zum Auffangen des fehl Greifenden stehen zur Hilfe.

Griffwechsel und Hangeln mit Drehen.

7. Eine gute Einleitung in diese Übungsgruppe, die festen Griff verlangt, ist das schwunghafte Hin- und Herdrehen im Hange mit seitgrätschenden Beinen mit Griff an den Holmen, Sprossen oder an beiden. Für einfache Griffwechsel ohne Drehen verweisen wir auf die Übungen am Reck, es ist aber an der Leiter auch der Griffwechsel von den Holmen an die Sprossen und umgekehrt zu beachten.

8. Drehungen ohne Fortbewegen erfolgen als 1/4 Drehungen aus dem Querhange zum Seithang oder umgekehrt, als 1/2 Drehungen aus dem Querhange zum Querhang oder aus dem Seithange zum Seithang, indem eine Hand griff-fest bleibt oder gleichzeitig beide Hände den Griff aufgeben und wieder zugreifen. Es finden dabei die verschiedensten Griffarten Anwendung.

9. Drehhangeln. Unter Drehhangeln im engeren Sinne versteht man das Hangeln im Seithang an einem Holm oder den Sprossen mit 1/2 Drehungen ohne oder mit Schwingen und zwar sowohl mit Drehungen rechts, wie links um den rechten, bezw. links wie rechts um den linken Arm. Auch Zwischenschwünge an einem Arme werden dem Drehhangeln zugeordnet.

Liegehang und Hangeln.

10. Im Quer- oder Seithang an den Sprossen oder Holmen hängend, gelangt schon der Anfänger durch einiges Schwingen und etwas Armbeugen dahin, seine Beine und Füße zu der Leiter aufzuschwingen und sie daselbst hängend oder anstemmend zu befestigen.

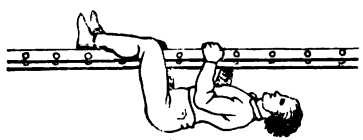


Fig 9.

In ersterem Falle hat man einen Liegehang, Fig. 9, im zweiten einen Liege-Hangstand. Beide erfolgen gewöhnlich vorlings und gestatten eine meist bequeme Fortbewegung im Hangeln und selbst im Hangzucken. Aber auch der Liegehang rücklings — ganz ähnlich dem Nr. 18 und 78 des Barrenturnens beschriebenen Schwimmhange wird an der Leiter geübt. Aus dem Seitliegehange können auch Wellaufschwünge erfolgen, wie auch der gewöhnliche Innenseithang und der Querhang am Leiterende, Gesicht nach außen, Gelegenheit zu Felgaufschwüngen bietet. Aus dem Querhang am Leiterende, Gesicht nach innen, Durchhocken mit Kreuzaufschwunge zum Sitz auf der Leiter und Felgabschwünge aus dem Liegestütze bezw. Liegen auf der Leiter.

Fingerhang und Hangeln.

Die verhältnismäßig geringe Bethätigung, welche den Fingern in der Turnkunst zugeteilt ist, hat Spieß zur Einführung einer sogenannten Häkelkante an der wagerechten Leiter geführt, die

jedoch auf Männer-Turnplätzen in der Regel unbenützt bleibt. Der Durchschnitt einer in solcher Weise eingerichteten Hangleiter ist durch Fig. 10 veranschaulicht; die schräge Lage der Holme empfiehlt sich indes auch sonst als sehr zweckmäßig.

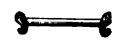


Fig. 10.

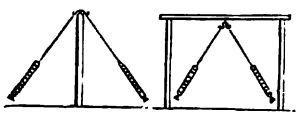
11. Jedenfalls möge übrigens wenigstens die Sprossen der Leiter zu Fingerhang und Hangelübungen benützt werden, die, je nachdem mehr oder weniger Finger eingehängt werden, durch alle Turnstufen durchgehen.

Das Durchwinden

12. zwischen den Sprossen von unten nach oben und umgekehrt, teils mit dem Kopf, teils mit den Beinen voran, teils in fortgesetzten Windungen giebt zu mancherlei Übungen Anlaß, deren nähere Beschreibung jedoch eben so gut unterbleiben kann, wie diejenige der Übungen des Aufschwingens, Aufstemmens u. s. w., welche die wagerechte Leiter mit dem Recke gemeinsam hat. Ein sorgsamer, verständiger Vorturner wird dergleichen Übungen nach seinem Ermessen zwischen die eigentlichen Hangelübungen schon ein zu schieben bedacht sein, um durch letztere die Hände seiner Mannschaft nicht allzusehr anzugreifen.

m) Rundlauf.

Mit einem Ständer.



Mit zwei Ständern.

Fig. 1.

Dieses weit verbreitete, nicht aber immer richtig benützte Turngerät habe ich bei dem Reichtum einfacherer Vorrichtungen in der Beschreibung der Turngeräte als erst in zweiter Linie für den Volksturnplatz wünschenswert bezeichnet. Begeben sich indes die Turner mit Ernst an's Werk, so ist in wohlgefälligem Kreislauf und Kreisschwunge Schönes, ja Kühnes am Rundlaufe zu leisten. Für das Mädchenturnen gehört der Rundlauf zu den brauchbarsten und beliebtesten Turngeräten.

Die Übungen, welche an dem gewöhnlichen, frei an einer Kurbel hängenden Rundlauf vorgenommen werden können, teilen sich in solche, welche: a) an Ort in der Mitte, b) im Laufen, Schaukeln und Schwingen durch die Mitte und endlich c) im Kreislauf oder Kreisflug ausgeführt werden. Letztere sind ganz insbesondere dem Rundlauf eigentümlich, wie schon der Name dieses Gerätes andeutet. Nur sie wurden daher auch in dem vorliegenden Abschnitt aufgenommen, während die Übungen an Ort und durch die Mitte bei den Schaukelringen nachzusehen sind, wo sie sich in fast gleicher Weise wiederholen.

Dieses Verfahren dürfte noch dadurch gerechtfertigt erscheinen, weil Rundläufe mit nur einem Ständer ohnehin jene Übungen an Ort und durch die Mitte gar nicht gestatten. Es versteht sich von selbst, daß da, wo Schaukelringe fehlen, solche durch einen Rundlauf einigermaßen ersetzt werden können. Bei den nachstehend beschriebenen Übungen sind die Griffarten der Hände, um häufige Wiederholungen zu vermeiden, und da solche ohnehin bei den verschiedenen Einrichtungen der Rundläufe nicht überall die gleichen sein können, nicht besonders angegeben. In der Regel läßt sich jede der beschriebenen Übungen in jeder der nachstehenden Ausgangsstellungen ausführen, wobei ich eine an dem Riemen oder Seil des Rundlaufes eingehängte Strickleiter mit 15—20 Zentimeter langen Holzsprossen voraussetze:

Ausgangshaltungen. Befindet sich der Turner im Stande seitlings zur Mitte, so ergreift

a) die Hand des der Mitte zugekehrten und gestreckten Armes eine höhere Sprosse ristgriffs, während die andere Hand, bei gebeugtem Arm eine tiefere Sprosse kammgriffs erfaßt.
b) Handhang mit einem Arm, wobei der äußere Arm frei ist.
c) Unterarmhang an einem Arm, ein sicherer, gut verwendbarer Hang.
d) Oberarmhang an einem Arm, weniger anwendbar.
e) Wie a, die Rundlaufleiter befindet sich rücklings vom Übenden.

Befindet sich der Turner im Stande vorlings oder rücklings zur Mitte, so ergreifen gewöhnlich beide Hände in gleicher Höhe eine Sprosse, oder es nimmt nur eine Hand Griff.

Daß jede Griffart durchaus rechts wie links gleichmäßig in Anwendung gebracht werde, ist besonders beim Rundlaufen von Wichtigkeit.

Gehen und Laufen.

1. Der Anfänger stellt sich zur Übung des Gehens so an, wie dies Fig. 2 zeigt. Sein Schwerpunkt fällt dabei außerhalb seiner Füße, weshalb ein Teil der Körperlast von dem Seile getragen werden muß; das heißt, der Turner hat Hangstand, den er auch während des Gehens vor- und rückwärts stets beizubehalten hat. Da der Rundlauf gewöhnlich 2—4 Seile hat, so werden immer je 2 oder 4 Mann zugleich angestellt, die sodann nach einiger Übung im Takte schreiten. Dabei ist auf richtigen Abstand der Schreitenden streng zu achten, und es gilt dies namentlich bei den folgenden Übungen des Laufes u. s. w., wo durch gegenseitiges Überholen die Schönheit der Darstellung beeinträchtigt und das Seilwerk verwickelt werden würde. Als besondere

Fig. 2.

Übungen des Gehens sind zu empfehlen: Gehen mit gewöhnlichen Schritten, mit Knieheben, mit Fersenheben, mit Beinspreizen, mit Beinkreuzen und Gehen mit Nachstellen, sowie Schrittwechselgehen.

2. Der Lauf erfolgt in mäßigen, mehr kurzen Schritten nach denselben Grundsätzen ohne und mit Takt vor- und rückwärts. Er führt bei steigender Fertigkeit zu

3. dem Laufe mit Sprungschritten, deren 6, 4, 2 und auch wohl nur einer auf den Kreis kommen können. Dieser unter dem Namen des „Riesenschrittes" bekannte Lauf ist als eine Hauptübung am Rundlauf anzusehen und muß bis zu tadelloser Ausführung auch im Hand- und Unterarmhange vor- und rückwärts geübt werden. Die Haltung des freien Armes muß in letzteren Fällen durch den Vorturner gefällig geordnet werden; auch kann während des zwischen jedem Aufsprunge stattfindenden Fliegens mit einem Stichel nach aufgesteckten Ringen gestochen werden.

4. Eigentümlich, wenn auch weniger anziehend, ist im Gegensatze zu dem Riesenschritte der Schnellschritt, ein Lauf mit ganz kurzen aber schnellen Schritten, 4—6 auf die Sekunde, vor- und rückwärts. Daß es hierbei nicht sowohl auf schnelle Fortbewegung, als auf Bethätigung rascher Beinbewegung abgesehen ist, leuchtet ein.

5. Zu künstlicheren Laufarten übergehend, erwähne ich mehr beispielsweise als erschöpfend und vorzugsweise für den Volksturnplatz geeignet: den Lauf mit Fersenheben, den Lauf mit Spreizen vorwärts und den Lauf mit Spreizen im Bogen von außen nach innen und Kreuzen als Übertreten, letzterer besonders wohlgefällig; alle in ihren einfachen Formen rückwärts schwieriger.

Fig. 3.

6. Anfänger pflegen sich nicht gerne in den Lauf rückwärts zu finden. Der Gang und Lauf seitwärts und vorlings, die Stirn nach innen, die beiden Händen an gleich hohen Sprossen, bildet dazu den Übergang. Der Gang findet mit Nachstellen, der Lauf mit Überstellen, bezw. Kreuzen als Lauf mit Übertreten statt. Fig. 3 zeigt einen Turner in letzterem im Griffe beider Leitern (auch an nur einer zu üben). Schwieriger ist der Lauf seitwärts rücklings, Stirn nach außen.

Galopplauf und Sprung.

7. Die Nr. 6 beschriebenen Übungsformen führen, sobald das Nachstellen hüpfend im Laufe geschieht, zum Galopplauf und Galopphüpfen seitwärts; jedoch wird auch das Galopplaufen und Galopphüpfen vor- und rückwärts in der unter a angeführten Hangart geübt.

8. Verbindet man mit dem Nachstellen einen Sprung, so entsteht der Galoppsprung, der, ähnlich wie der Nr. 3 beschriebene Riesenschritt, nunmehr als „Riesensprung vorwärts, seitwärts und rückwärts in 2 oder 1 Sprung im Kreise herum führt.

Hüpfen, Springen und Fliegen.

9. Hüpfen wechselbeinig geschieht unter förmlichem Armwippen im Laufe vor- und rückwärts.

10. Durch jedesmaliges Aufhüpfen mit nur einem Bein, während das andere die Laufbewegung frei schwingend scheinbar mit macht, entsteht der sogenannte Scheinlauf vor- und rückwärts.

11. Das Springen selbst findet teils mit Aufsprung eines Beines (sowohl des inneren wie äußeren), teils mit Aufsprung beider geschlossener Beine statt, zu Sprüngen verschiedener Höhe und Weite. Zur Bemessung der letzteren können 1—4 Stäbe in der Kreisbahn verteilt leicht beweglich vorgehalten werden, wo dann ein Laufspringen mit Hindernissen stattfindet. Auch in flachem Bogen anlaufend finden schöne Sprünge fortgesetzt mit jedesmal erneuertem Aufsprung nächst der Mitte statt. Die Weitsprünge fallen in ihrer Erscheinung mit dem Nr. 3 bezw. Nr. 8 beschriebenen Riesenschritt bezw. Riesensprung zusammen und führen mit Anlauf von 1—2 und mehr Kreisbahnen zu dem

12. Kreisfliegen. Eine regellose Flugbewegung dieser Art bietet einen widerwärtigen Anblick. Deshalb ordnet die Turnkunst hierfür gewisse Formen, deren Wesentliche wie folgt: a) Kreisfliegen vorwärts mit Heben der geschlossenen Beine zur Vorhebhalte oder mit Quergrätschhalte; b) Kreisfliegen seitwärts mit Vorwärts-Anlauf oder Seitwärts-Galopp-Anlauf in Stirn nach innen (vorlings) oder nach außen (rücklings), wobei Vorheb- oder Grätschhalte der Beine zu ordnen ist und der Griff an beiden Seilen stattfindet; c) Kreisfliegen rückwärts mit Vorwärts-Anlauf und ½-Drehung beim Aufsprung oder mit Rückwärts-Anlauf; d) Kreisfliegen mit Drehungen aus einer in die andere der beschriebenen Hangarten, seit-, vor- und rücklings; e) Kreisfliegen mit Kreisschwingen, wobei während des Fliegens der Turner fortgesetztes Hang-Kreisschwingen (vergl. Nr. 12 der Schaukelringe) macht.

Drehen.

13. Unter Walzen am Rundlauf ist nicht sowohl eine dem bekannten Tanze ähnliche Beinbewegung zu verstehen, sondern eben nur ein fortgesetztes Drehen entweder bei gewöhnlichen Laufschritten, so daß bei dem Tritte jedes Fußes eine halbe Drehung stattfindet,

oder mit Aufsprunge beider Füße und 1/2- und 1/1-Drehungen. Auch der Galopplauf seitwärts wird mit 1/2- und 1/1-Drehungen ausgeführt.

14. Umfallen aus dem Hangstande. Die Hände fassen in Brusthöhe eine Sprosse der Leiter (oder beider), Rücktritt Stirn nach innen und die Beine nach der Mitte gestreckt vorgestellt; Drehung auf den Fersen und Fall seitwärts, worauf ein einmaliges Kreisfliegen mit Vorheben der Beine und dann Stand auf dem Ausgangspunkte erfolgt. Hierauf dasselbe mit Umfallen nach der andern Seite.

15. Der Baskensprung ist das bei den Fortbewegungs-Freiübungen beschriebene Wiegehüpfen seitwärts zu immer größeren flachen Kreisbogen, an dessen Ende jedesmal 1/4- oder 1/2-Drehung stattfindet.

Übungen im Stütz.

Hierzu sind je 2 Leitern nötig, auf welchen der Querstütz (die Mitte seitlings) in folgenden Arten erfolgt: a) der innere Arm im Knick-, der äußere im Streckstütz oder in der Seitstreckhalte, Fig. 4, b) der innere Arm im Unterarmhang, der äußere im Stütz, c) der innere Arm im Stütz, der äußere im Oberarmhang; b und c als gemischter Hang und Stütz (sonst Hangstütz) zu bezeichnen. Der Seitstütz vorlings (Stirn nach innen oder in Wendebewegung) und rücklings (Stirn nach außen, Kehrbewegung) erfolgt in gleicher Höhe der Sprossen im Streck- oder Knickstütz beider Arme.

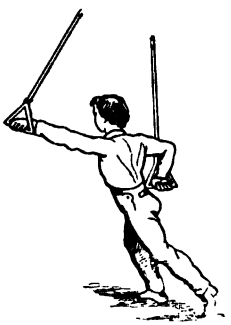


Fig. 4.

16. Lauf vorwärts und rückwärts findet im Stütz in derselben Weise statt, wie oben bereits beschrieben. Daß auch hier durch Regelung der Schritte auf 1/4- und 1/2-Kreis 2c., wenn auch weniger vollkommen als im Hang, so doch immerhin Riesenschritte im Stütze dargestellt werden können, folgt von selbst. Auch seitwärts im Stütze vor- und rücklings wird mit Übertreten gelaufen.

17. Walzen, vergl. Nr. 13.

18. Scheinlauf, vergl. Nr. 10.

19. Umfallen aus dem Stützstande, der Nr. 14 beschriebenen ähnlichen Übung im Hang entsprechend, ist ein einmaliges Kreisfliegen im Knickstütz. Seitstand rücklings, Vortritt, Beine gestreckt auf den Fußspitzen, Umfall seitwärts und Wage im Knickstütze während des Fliegens.

20. Baskensprung (vergl. Nr. 15). Antreten im Seitstande rücklings und Sprung in immer größeren Kreisbogen bis zuletzt zu vollem Kreisschwung.

21. Eine Art Baskensprung rückwärts ist der Wendeschwung zum halben oder ganzen Kreis, dann Niedersprung und Rückschwung zum Absprungsort. Ausgangsstellung ist Seitstand rücklings, der rechte Arm im Knickstütz, der linke zum Schwung seitwärts gestreckt; der rechte Fuß stößt ab, das linke Bein spreizt in Bogen vor (von außen nach innen), wobei der Turner zum Seitstütze vorlings kehrt und sich nun im Wendeschwung, Fig. 5, befindet, in welchem er bis zu dem galoppartig mit dem linken Fuße zuerst stattfindenden Niedersprunge verharrt, worauf sodann der Rückschwung erfolgt.

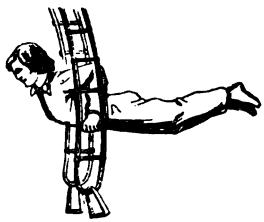


Fig. 5.

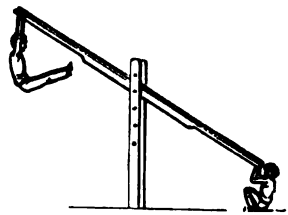
22. Während des Wendeschwunges kann schnell rechts um — kehrt gemacht und zum Seitstande rücklings niedergesprungen werden, worauf dann in gleicher Richtung ein neuer Aufsprung zum Wendeschwung fortgesetzt erfolgt; eine Übung, welche man den Wende- und Kehrschwung zum halben oder ganzen Kreis nennt.

Leicht wird es Turnern werden, die sich bis zu den zuletzt beschriebenen Kreisschwüngen durchgearbeitet haben, noch neue Übungen ähnlicher Art selbst zu erfinden. Wir verweisen nur noch a) auf Anordnungen eines Kreislaufes von Stirnpaaren, wobei Beide eine Leiter ergreifen, oder nur einer die Leiter erfaßt, während der Außenlaufende in den nächsten Arm seines Genossen einhakt. Hierbei kann der Eine vorwärts, der Andere rückwärts laufen, und es kann auch ein Wechsel der Stellungen im Laufe stattfinden, b) auf den Kreislauf eines Einzelnen an einen oder an zwei Leitern, während ein Anderer an den Leitern hängt, sitzt, knieet, stützt, steht, c) auf die Ausführung der sogenannte Glocke, wobei 4 Turner an den Sprossen oder Seilen zweier benachbarter Leitern Griff nehmen und aus dem Galopphüpfen seitwärts auf bestimmtes Zeichen zum Hang übergehen. Diese Übung kann auch so angeordnet werden, daß noch andere Turner je an einer Leiter Hang nehmen, d) Kreisfliegen mit Hang einer Hand und eines Kniees, e) aus dem Kreislauf an einer Leiter Aufschwingen zum Abhang und an zwei Leitern Aufschwingen zum Nest und Fliegen in diesen Zuständen u. s. w.

Schließlich mag auch das in Jahn's Turnkunst II. Auflage beschriebene Sacktreiben als nützliche Rundlauf-Belustigung erwähnt sein. Zu diesem Ende wird ein ca. $^3/_4$ Meter langer und ca. $^1/_2$ Meter breiter, fest ausgestopfter Sack an die beiden verbundenen Bügel der Leitersprossen befestigt, in Schwung versetzt und von den im Kreise auf gleichem Abstand aufgestellten Turnern je nur mit dem linken oder rechten Arme durch kräftigen Schlag im Kreise fort getrieben.

n) Wippe.

Die Wippe wird stets von mindestens 2 Turnern zugleich benützt, die sich gegenseitig das Gleichgewicht wenigstens annähernd halten müssen und nur in beiderseitigem Einverständnisse die Wippe verlassen dürfen. Die Wippe steht zu den Hangübungen reichhoch; zu den Stützübungen brusthoch.



1. Die zunächst von Anfängern zu turnende Grundübung ist das Wippen im Querhange vorlings und rücklings (rücklings hier mit Bezug auf den Träger, bezw. die Mitte des Gerätes genommen), die Hände mit Speichgriff an den Holmen oder mit Ristgriff an der Sprosse. Durch wechselseitigen Abstoß beider Beine setzen sich die Turner allmählich so in Bewegung, daß bei jeweiligem Niederwippen tiefer Hockstand und beim Aufwippen vollständiger Streckhang stattfindet.

2. Dieses einfache Wippen kann nun durch veränderte Griffe der Hände und Arme, zugeordnete Beinthätigkeiten, Schwingen, Hang und Abstoß je an nur mit einer Hand und mit einem Bein ꝛc. zu weiteren und schwierigeren Darstellungen fort entwickelt werden, die nur in Hinsicht des Schwingens der Bemerkung bedürfen, daß solches im Aufwippen entweder je rück- oder je vorwärts so stattfindet, daß beim Niederwippen die Beine wieder zum erneuten Abstoß von der Erde bereit sind. Das Schwingen vorwärts wird bis zum Anschlag der Beine und Füße an die Holme oder Sprossen geübt, rückwärts bis zur Wagelage des Körpers und darüber.

3. Das Wippen im Seithang, wobei beide Hände schließend mit Speichgriff die Sprosse oder mit Ristgriff den Holm fassen, oder die eine an der Sprosse, die andere am Holm hängt, ordnet sich mit allem oben erwähntem Zubehör in ähnlicher einfacher Weise.

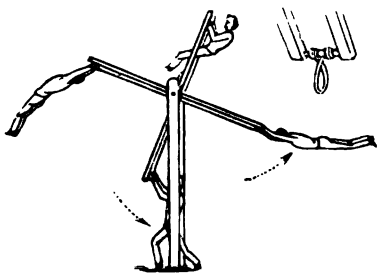
4. Das Wippen mit ½-Drehen bis zum Abhange bei jedesmaligem Aufwippen oder ganzem Drehen bis zum Hange rücklings (rücklings mit Bezng auf die ergriffene Sprosse genommen) ist nur für geübte Turner, die dann auch umgekehrt im Hange rücklings abstoßen und beim Aufwippen vorwärts zum Abhang oder weiter drehen mögen.

5. Im Stütz, dem noch das Wippen im Oberarmhange vorausgehen möge, ordnen sich die Wippübungen in ähnlicher Weise wie im Hang; doch sind hierzu nur sichere Turner zuzulassen. Der Stütz erfolgt sowohl mit gestreckten wie mit gebeugten Armen als Querstütz vor- und rücklings und als Seitstütz, ohne und mit Hinzuordnung von Beinthätigkeiten, Hinkabstoß, Schwingen u. s. w. Dem Drehen rückwärts, welches wir als Hangübung bei Nr. 4 betrachteten,

entspricht hier das Heben rückwärts (vergl. Nr. 26 des Barrenturnens), was bei fertigen Turnern allmählich bis zu einem Handstehen zunächst auf gebeugten Armen führen dürfte.

Die Radschaukel (Windmühle)

ist eine etwas kostbare Einrichtung, über deren Herstellung der Leser bei Angerstein, Einrichtung von Turnanstalten, S. 201, Näheres findet. Zum allgemeinen Verständnisse der daran vorzunehmenden Übungen mag indes auch schon die beigefügte Skizze dienen. So wie an der einfachen Wippe zwei Turner zur Übung antreten mußten, so sind hier deren für die Regel Viere erforderlich (Zweie nur bei schon gewonnener Sicherheit), deren Gewicht nicht allzu verschieden sein darf. Wassmannsdorff, welchem ich in Ermangelung eigener näherer Erfahrung in der folgenden Übungsbeschreibung folge, sagt (Jahrb. der Turnkunst Bd. II S. 344) hierüber Folgendes:

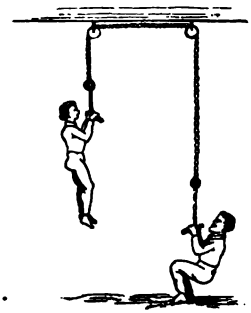


„Die übende Viererreihe kommt in aufeinander folgenden Zeiten zum Hang an den Sprossen in der Weise, daß Jeder mit Armen und Kopf zuerst durch den an der Rolle befestigten Seilbogen schlüpft, ehe er die Hände an die Sprosse stellt. Diese Sicherung des Hanges (das Seil liegt hinter dem Rücken und unter den Achselhöhlen an) ist von keiner geringen Bedeutung: — Sind alle 4 Turner mit fremder Hilfe (durch Hinaufdrücken oder Ersteigen einer angehaltenen Leiter oder sonst) in den Hang gekommen, so besteht die Übung darin, daß der noch am Boden stehende Turner rückwärts läuft, während der oben Hangende (oder auf dem Wellbaum Hangstehende) einen Vorschwung mit den Beinen ausführt und auf diese Weise alle vier Turner in senkrechter Ebene von hinten nach vorn um die Axe des Wellbaumes eine Kreisbahn durchfliegen, die den Turner an der höchsten Stelle fast 5 Meter über den Boden erhebt. Laufen diejenigen Turner, welche den Boden erreichen, alsbald und möglichst weit rückwärts, und schwingt Jeder nach dem Verlassen des Bodens die Beine und den Leib so weit rückwärts als möglich (fast bis in die wagerechte Lage), um eben so weit nach vorn zwischen die Leiterholme hindurchzuschwingen, so wird, nicht zu ungleich schwere Turner vorausgesetzt, die Übung zu einer eben so kühnen als in der Anstrengung freudevollen."

Soll eine größere Turnerschar dieses Schaukeln in senkrechter Ebene vornehmen, so wird die erste Viererreihe in der Weise abgelöst, daß jeder den Boden Erreichende eiligst aus dem Seilbogen heraus schlüpft, in den ein Anderer der neuen Reihe sich eben so

schnell befestigt — der Lehrer hält während der Zeit die Leiter —; bei einiger Übung geht dies so schnell, daß keiner der Abzulösenden zu lange ruhig am Ort zu hängen braucht; nur wenn die Übung überhaupt beendet werden soll, ist eine größere Hilfe notwendig, daß auch der Letzte der übenden Viererreihe sanft den Boden erreicht."

„Einige Übungsveränderungen seien noch angedeutet: Das Kreisen kann auch, was aber schwer für die Hangenden ist, „von vorn nach hinten" (einfach auch „rückwärts kreisen" zu nennen) und mit widergleicher Stellung der Übenden geschehen, so daß z. B. ein Paar vorwärts, das andere rückwärts kreist. Eigentümlich ist auch das Kreisen nur einer Zweierreihe an den Sprossen der einen Leiter, wobei also die andere Leiter unbenützt bleibt; hier müssen die Übenden fast gleich schwer sein und einen heftigen Schwung zu erzielen verstehen."



Die Seilwippe

endlich mag schließlich hier noch erwähnt werden. Zu ihrem Gebrauche bedarf es keiner besonderen Anleitung. Tückisches oder tölpisches Loslassen während der Übung ist streng zu vermeiden.

o) Sitz- und Standschaukel.

Dieses unter dem allgemeinen Namen „Schaukel" bekannte Gerät dient mehr zur Lust und freien Unterhaltung der turnenden Jugend, als daß es zur Darstellung einer bestimmten Reihe kunstgemäßer Übungen benutzt würde. Dennoch verdient die Schaukel besonders dann eine nähere Beachtung, wenn sie mit einem 60 Zentimeter langen, 30 Zentimeter breiten einfachen Sitzbrette ohne Rücklehne versehen ist, welches sich in dieser Form zu allen den Übungen im Liegen und Stehen eignet, welche wir Nr. 107 bis 110 bei dem Schaukelreck beschrieben haben. Leicht ist es, statt des Brettes eine Stange einzuhängen oder eine solche kopfhoch über dem Brette zu befestigen, wodurch man eine Einrichtung von vielseitiger turnerischer Verwendbarkeit erhält.

p) Turnstuhl.

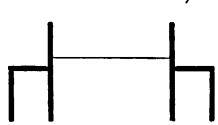
Dieses dem gewöhnlichen Leben entnommene, für den Turnplatz nur entsprechend massiv gezimmerte Gerät mit ungeschweifter Rückenlehne und desgleichen Beinen wird in der Hand eines geschickten Vorturners zu einem sehr vielseitigen Turngerät. Die folgenden Andeutungen, bei denen in der Regel nur ein Stuhl (in einigen Fällen deren ein Paar) voraus gesetzt wurde, mögen dies zeigen.

1. Der Stuhl als Schwebegerät bietet auf der unteren Leiste, der hinteren Kante des Sitzes und der Leiste der Lehne auf der Rückseite für Anfänger und auf der Lehne selbst für Geübtere geeignete Schwebe-Standflächen. Anfänglich nimmt ein zweiter Turner zur Befestigung des Gerätes Sitz; fertige Turner steigen frei auf.

2. Der Stuhl als Stemmgerät bildet, doppelt aufgestellt, einen Barren. Auch hier werden die Sitze, der größeren Sicherheit des Turnenden wegen, von unbeschäftigten Leuten der Riege eingenommen, während Geübtere dessen kaum bedürfen. Die zahlreichen hierher passenden Barrenübungen findet der Vorturner leicht heraus.

3. Als Beispiele weiterer Stemmübungen erwähnen wir noch: a) den Liegestütz auf dem Bauch und den Händen. Der Turner legt sich mit dem Bauche quer über die Lehne und stützt sich mit den Händen auf die vordere Kante des Sitzes, den Leib gestreckt wagerecht. Forthüpfen in dieser Lage mit samt dem Stuhle ist ein nicht allzuleichtes Kunststück, leichter ist mit Loslassen der Hände die Wage im Liegen auf dem Bauche; b) die Wage mit untergestelltem Ellenbogen, der andere Arm auf der Lehne und Forthüpfen dabei; c) Durchhocken, Schwebestütz in Hockhaltung, Handstehen und Überschlag sind 4 Übungen, die sich teils einzeln, teils zusammenhängend, in letzterer Weise wie folgt darstellen lassen: Griff der einen Hand bei Knickstütze des Armes auf der Lehne, Griff der anderen Hand beim Armstreckstütz auf der vorderen Kante des Sitzes und hieraus Aufhocken zum Schwebestütz, langsam Durchhocken und Vorheben der Beine, dann durch den Schwebestütz zurück Hocken und mit Heben rückwärts zum Handstehen, worauf schließlich rückwärts Wende-Abschwingen oder Überschlag erfolgen kann; d) Abhang nach der Seite zur wagerechten Lage und zum Abhange; das Erheben bei kräftigen Turnern mit Belastung ganz so wie Nr. 31 des Barrenturnens beschrieben und abgebildet. Zum Stütze für die Kniekehlen dient die Lehne, die Füße hängen an einem starken über den Sitz des Stuhles festgeschnallten Riemen ein, 2 Turner nehmen als Gegengewicht auf dem Sitze Platz, wenn nicht eine leicht herzustellende mechanische Vorrichtung die Befestigung der vorderen Füße auf dem Boden oder auf einem Tische gestaltet.

4. Der Stuhl als Springpfeiler. Dazu gehört ein Stuhlpaar nebst einem spanischen oder sonst dünnen Rohre zum Auflegen auf der unteren Leiste, dem Sitze, der oberen Leiste und endlich der Lehne. Können in solcher Weise auch nicht die eigentlichen Hochsprünge geübt werden, so doch alles regelrechte Schulspringen. Auch ohne Rohr dient der Stuhl Anfängern zum Sprung über den Sitz und Geübteren zum Sprung über die Lehne.



5. Der Stuhl als Bock. Grätsche oder Sprung mit Anlauf von vorn oder hinten a) über einen auf dem Stuhl Sitzenden, b) über die Lehre, c) mit Anlauf oder langsam überhebend aus dem Stand von hinten mit Griff auf die Lehne zum Stand auf dem Sitz; d) über beide Stühle.

6. Der Stuhl als Hebezeug. Unsere Turnstühle wiegen je etwa 15 Pfund; und es leuchtet ein, daß mit solchem Gewichte schon recht befriedigende Kraftstücke dargestellt werden können, zumal wenn die hierzu nötigen erschwerenden Griffe geordnet werden. Ich erwähne nur das bekannte Kunststück des Aufhebens eines Stuhles mit Ergreifen eines Fußes nächst der Erde bei gestrecktem Arm, was bei dem massiven Turnstuhle seine Schwierigkeit, ebenso das Aufheben des Stuhles mit Griff (ristgriffs) an der Lehne zur wagerechten Lage desselben.

Leicht würde es sein, die gegebene Übungsfolge noch weiter zu vermehren; doch wollen wir nicht vergessen, daß der Stuhl bei allen seinen Vorzügen doch immer nur ein Turngerät von geringerer Bedeutung ist, weshalb es an der gegebenen Anregung genügen mag.

5. Übungen mit Geräten.

(Es wolle jedesmal die betreffende Stelle in Teil I, Abschnitt 7, der Turnplatz und die Geräte, nachgelesen werden.)

a) Werfen.

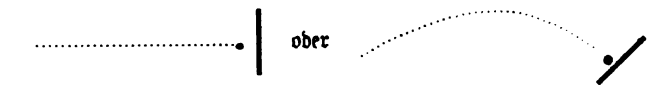
Einleitung.

Wenn auch durch die allmähliche Vervollkommnung der Fernwaffen der Wurf nicht mehr die kriegerische Bedeutung hat wie im Altertume (Schleuder, Speer, Pilum), und bei noch barbarischen Völkern der Neuzeit (Wurf mit dem Krummholz der Australier), so wird er doch nichts desto weniger mit Vorliebe von Jung und — Alt fortwährend geübt; denn es ist anziehend, mit sicherer Hand ein fernes Ziel zu treffen, mit gewaltigem Schwunge des Armes Ball, Scheibe oder Kugel in weitem Bogen fort zu schleudern oder solche mit Kunst und Geschick aus den Lüften herab fliegend zu fangen. Aber auch nützlich ist solches Wurfspiel; denn wenn auch der Fälle verhältnismäßig wenige sind (aber immer noch genug), wo ein geschickter Wurf wie im Dienste der Feuerwehr u. s. w. von unmittelbar praktischer Bedeutung ist, — so dient das Werfen doch als treffliche Vorübung für den Gebrauch aller Fernwaffen. In diesem ernsteren Sinne erscheint dasselbe recht eigentlich als Wehrturnen, und ich empfehle in dieser Beziehung namentlich den Wurf mit der Lanze als einer eigentlichen Waffe, während die heitere Seite der Werfkunst in sonstiger mannigfacher Übung im Ernst und Spiel ihren Ausdruck finden mag.

Um nicht bei der Beschreibung jeder einzelnen Wurfart stets dasselbe wiederholen zu müssen, schicke ich einige allgemein gültige Betrachtungen voraus.

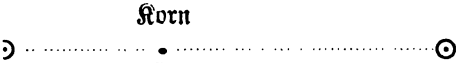
Die Wurfrichtung kann senkrecht sein: Hoch- und Tiefwurf; wagerecht: Weit-Kernwurf; bogenförmig: Weit-Bogenwurf; schräg auf- und abwärts: Schräg-Hoch- und Tiefwurf; und endlich wird auch in künstlichen Wurfarten rückwärts unter dem Arme, unter den Beinen durch und über den Kopf geworfen.

Die Wirksamkeit des Wurfes ist die größte, wenn der geworfene Gegenstand auf das Ziel rechtwinkelig bezw. scharf einschlägt.



Dieser Umstand ist besonders beim Werfen nach der Pfahlscheibe mit der geschärften Lanze und noch mehr bei dem oft abgerundeten Pfahlkopf mit dem stumpfen Ger oder dem Eisenstabe zu beachten. Wie verhältnismäßig selten scharfe Kernwürfe mit dem Ger sind, ist bekannt.

Das Zielen soll die Wirksamkeit des Wurfes sichern und geschieht bei ball- und scheibenförmigem Wurfgeräten mehr nach freiem Augenmaße durch Vorstrecken des wurffreien Armes und Hindeuten auf das Ziel mit dem Zeigefinger, während der Wurfarm zum Wurfe ausholt (anzieht). Mit stabförmigem Geräte zielt man ähnlich wie mit dem Schießgewehr, indem man Auge, Korn und Ziel in eine gerade Linie richtet, worüber Näheres beim Lanzenwerfen.



Die Wurfarten möchte ich in folgende Gruppen bringen:

a) Hochwurf; das Wurfgerät wird kammgriffs gefaßt und im Vorschwunge des Armes senkrecht aufgeworfen; b) Tiefwurf; das Wurfgerät wird ristgriffs erfaßt und aus der Hochhaltung des Armes mit einem Schwung abwärts senkrecht (oder nahezu) in die Tiefe oder auf den Boden geworfen; c) Schieb- oder Rollwurf; das meist runde Gerät wird kammgriffs gefaßt und im Vorschwung des Armes in flachem Bogen so auf den Boden geworfen, daß es darauf fortrollt, wie die Kugel beim Kegelschieben; d) Prellwurf; das Gerät wird kammgriffs und wie bei c so geworfen, daß es in ein- oder mehrmaligem Auf- und Niederspringen zum Ziele gelangt, wie beim Thorball- und Kricket-Spiel; e) Schockwurf; das Gerät wird kammgriffs erfaßt und im Vorschwung des Armes in hohem Bogen unmittelbar auf das Ziel geworfen; f) Schleuderwurf; das Gerät wird meist in Speichhaltung des Armes gefaßt und nach kräftigem Ausholen (Anziehen) des Armes im Vorschwung desselben zum Kern- oder Bogenwurfe fortgeschleudert; g) Stoßwurf; das wuchtigere Gerät wird ähnlich wie bei f, jedoch mehr stoßend im Bogen geworfen (vergl. Abschn. I, 10 9 „Steinstoßen"). Auch der Prellwurf gegen die Erde (Gellen) und gegen die glatte Wasserfläche (Schirken) sei hier erwähnt.

Die Wurfstellung zum Ziele kommt nur bei dem Schock- und Schleuderwurf in Betracht. Bei ersterem ist sie mehr vorlings, bei letzterem mehr seitlings zum Ziele. Die Stellung der Beine ist bei allen Wurfarten so, daß bei dem Wurfe rechts der linke, und umgekehrt

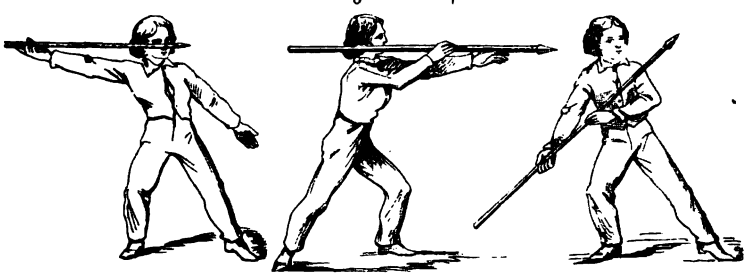
der rechte Fuß vorsteht. Doch kann — und dies geschieht namentlich mit Vorteil bei dem Schieb-, Prell und Schockwurf — während des Anziehens und Ausholens zum Wurfe mit dem rechten Arm auch das rechte Bein vorstehen, während jedoch bei dem Wurfe selbst das linke schwunghaft vortritt.

Endlich unterscheidet man noch: Wurf aus dem Stand, wobei höchstens eine Schrittstellung zur Förderung des Schwunges gestattet ist; Wurf mit Anlauf, wobei ein Punkt zur Ausführung des Wurfes bestimmt ist, auf welchem der Anlaufende Stellung nimmt und sofort wirft, und Wurf im Lauf, wobei an jenem Punkte nicht erst Stellung genommen, sondern während des Laufes geworfen wird, was sodann im Umzuge einer Riege mit gehörigem Abstande der Werfer geschieht.

Der Betrieb aller Wurfübungen erheischt selbstverständlich Vorsicht; auch haben die Vorturner leicht einreißendem Mißbrauche der Wurf-Geräte Einhalt zu thun. Die Aufstellung geschieht beispielsweise beim Rechtswerfen, wie es die Zeichnung veranschaulicht. Ist hinreichendes

Wurfgerät vorhanden, und wird das Ziel nicht herab geworfen, so wird das Gerät erst wieder herbei geschafft, wenn Alle geworfen haben. Gegenteils muß der Werfer jedesmal alsbald seinem Geräte nacheilen und sich außerhalb der Wurflinie der Riege wieder anreihen.

1. Lanzenwerfen.



Ausholen zum Kernwurf. Zielen. Ausholen zum Bogenwurf.

Im Teil I Abschnitt 10 ist das Lanzenwerfen als geeignete Wettübung aufgeführt und als solche beschrieben. Hier soll sein schulgerechter Betrieb ins Auge gefaßt werden. Gut wäre es, wenn jeder einzelne Turner sich seine eigene Lanze hielte. Ist dies der Fall, oder besitzt der Verein als solcher hinlänglichen Vorrat, dann können in Gemeinübung Aller mit der Lanze im wesentlichen sämtliche sogen. „Griffe" mit dem Gewehre einschließlich des Gewehrfechtens vorgeübt werden. Wir haben es hier indes zunächst mit dem Werfen derselben

zu thun, welches schon als solches in seinen Vorübungen kriegerischen Schick in nicht geringem Grade fördert. Nur wenn diese Vorübungen von der ganzen Riege mit gutem Erfolge betrieben worden sind, sollten Einzelne zum Wurfe nach der Scheibe zugelassen werden.

Die Riege tritt mit Abstand auf Armlänge in einer Reihe an, in Stirn gegen das von Jedem vorläufig auf etwa 20 Schritte Entfernung gedachte Ziel, die Lanze „bei Fuß", die Spitze derselben oben. Hierauf folgen die Befehle zur gegliederten Ausführung des Wurfes: 1. Achteldrehung rechts — dreht! 2. die Lanze zum Wurf — auf! Der Mann wirft oder hebt die Lanze mit dem nunmehr gekrümmten rechten Arme auf. 3. Schwerpunkt — faßt! Mit Hilfe der linken Hand wird die Lanze auf der Gabelung zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand zuerst in den Schwerpunkt und dann 1 bis 3 Zentimeter hinter diesen gerückt, so daß einiges Übergewicht nach vorn stattfindet. 4. Achtung — zielt! Der rechte Fuß wird hierzu mit Beugen des linken Beines eine Schrittlänge zurückgestellt, und bei vorgeneigtem Oberkörper drückt der Mann, gleichwie im Anschlage mit dem Gewehr, das linke Auge zu und visiert mit dem rechten über den Schaft der Lanze, wobei die linke Hand (siehe die Abbildung) das Richten der Lanze unterstützen kann. Hat man auf diese Weise die Lanze in die Richtung des von jedem Turner der Riege gedachten Zieles gebracht, so erfolgt der Befehl: 5. Zum Wurfe holt — aus! Der linke Fuß wird gestreckt und gleichzeitig der rechte stark gebeugt (Wechselbeugen der Kniee), während der rechte Arm, ohne die Zielrichtung zu verlieren, scharf nach hinten ausgestreckt wird. Endlich wird befohlen: 6. Werft — ab! wobei entweder nur wieder ein Wechselbeugen der Kniee oder ein Ausfall rechts vorwärts anzuordnen ist. — Zu vermehrter Übung im Zielen und besserer Gewinnung der Wurflinie ist es rätlich, vor dem: werft — ab! in mehrmaligem Wechsel das Zielen (4) und Ausholen (5) stattfinden zu lassen, dem Rucken und Schnellen Jahn'scher Turnausdrucksweise entsprechend.

In dieser Weise wird der Kernwurf ohne festes Ziel von der ganzen Riege gemeinsam geübt, bis die Lanzen in rechtem Winkel zur Standlinie der Reihe, parallel mit dem Boden fortfliegen und flach auffallend, Spitze voran, fortgleiten. Ist dies der Hauptsache nach erreicht, so schreitet man zur Einübung des Bogenwurfes, wobei nur bei dem Fassen im Schwerpunkt (3) und dem Ausholen zum Wurfe (5) einige Abänderungen eintreten. Es muß nämlich, je steiler der Bogenwurf werden soll, desto mehr Übergewicht der Lanze nach vorn gelegt werden, während das Ausholen derselben nicht in wagerechter, sondern dem beabsichtigten Bogen entsprechender schräger Richtung geschieht, wie aus der Abbildung zu ersehen ist. Der Bogenwurf ist übrigens hier nur des Zusammenhanges wegen beschrieben; er paßt weniger für die Lanze und die Scheibe (die zu diesem Behufe

genau genommen schräg gestellt werden müßte), als für den Pfahlkopf, dessen abgerundeter Schädel dem Ger oder Eisenstab hierfür einen geeigneten Treffpunkt darbietet. Seiner Natur nach ist das Treffen im Bogenwurf bedeutend schwieriger, als im Kernwurfe, weshalb er denn auch meist nur dann angewendet wird, wenn die große Entfernung des Zieles keinen Kernwurf mehr gestattet.

Unsere durch obige Anleitung vorgeübte Riege tritt nun zum eigentlichen Wurfe nach der Scheibe selbst an, wobei zur Erhöhung der Teilnahme und des Wetteifers die geworfenen Ringe aufgezeichnet werden können. Wäre statt der Scheibe indes nur ein einfacher Klotz vorhanden, so würde man von gleichem Standort aus reihum so lange werfen lassen, bis irgend ein geschickter Werfer einen Treffer hat und berechtigt ist, ehe noch alle ihre Lanzen weggeworfen haben, die seinige wieder zu holen und einen neuen Wurf auszuführen. Oder man bestimmt 3 Standorte, einen nahen, mittleren und weiten. Es wird nun, von dem nahen Standpunkt aus beginnend, reihum geworfen; wer getroffen, rückt in den mittleren Standpunkt und so fort; wer aus dem weiten Standpunkt trifft, ist Sieger, und es ist der Gang damit beendigt.

Fertige Turner üben sodann auch den Kern-, wie Bogenwurf mit Anlauf und im Lauf, worüber die Einleitung näheres giebt.

2. Gerwerfen.

Das Gerwerfen wird ganz so eingeübt und betrieben, wie das Lanzenwerfen, und nur mit Rücksicht auf die größere Schwere des Wurfgerätes rückt man mit dem Abwurfs-Male dem Ziel etwas näher. Als Abarten des Wurfes kennzeichnet Puritz in seinem Merkbüchlein noch folgende:

1. Schwungwurf (mit Heben), der Ger wird mit gesenktem Arm in Hüfthöhe getragen und mit Schwingen der Arme aus der Rückhebhalte in die Vorhebhalte aus dieser abgeworfen.

2. Wurf nach der linken Seite unter dem gebeugt gehobenen linken Arm (den schildtragenden Arm) hin geworfen.

3. Wurf rechts mit Gleiten des Gers über den durch eine Schiene geschützten, gekrümmt vorgehobenen linken Unterarm hin.

4. Wurf des mit einer hinter dem Schwerpunkt um den Schaft gewickelten Schlinge (Riemen), in welche ein oder mehrere Finger eingreifen, während die anderen den Schaft im Schwerpunkte fassen, alle Finger lassen fast zugleich los, die Umdrehung des fliegenden Geschosses um seine Längenaxe wird dadurch verstärkt und so die gerade Richtung des Fluges, wie die der Kugel durch die gewundenen Züge im Gewehrlauf.

5. Wurf mit dem auf die rechte Schulter mit der Spitze nach hinten gelegten, am unteren Ende mit beiden Händen (oder auch mit nur einer Hand) gehaltenen Schaft, er beschreibt sich überschlagend mit der Spitze einen Halbkreis in senkrechter Ebene (= Baum- oder Stangenschießen).

6. Wurf mit zwei Geren, in jeder Hand einen, zugleich.

7. Gleichzeitiger Wurf mehrerer, auf einem Kreisbogen vor dem Ziel aufgestellten Turner.

3. Ballwerfen mit dem kleinen Ball.

Das Werfen mit dem gewöhnlichen Lederball von der Dicke einer Faust und darunter wird als Ersatz für das auf den Turnplätzen meist unstatthafte (sonst nur auf abgelegenen Plätzen zu übende) Steinwerfen betrieben. Es geschieht als Hoch-, Weit- oder Zielwurf und für letzteren wird entweder ein leicht umzuwerfender Gegenstand auf einem erhöhten Platze (z. B. den Bock) aufgestellt, oder es wird eine Scheibe, die in Ringe eingeteilt oder durchlöchert ist, aufgehangen. Doch dient der Ball auf den Turnplätzen Erwachsener meist nur bei den Ballspielen, wo wir ihm später wieder begegnen werden.

Das mehr kunstvolle Werfen und Fangen des Balles oder mehrerer derselben in allen Wurfarten mag hier nur kurz erwähnt werden. In seinen Elementen ist es Gegenstand des Schulturnens, besonders der Mädchen, in seiner Entwickelung ein Vorwurf der Schau-Gymnastik. Ebenso dürfen wir es auch mit dem Schlagen des Federballs und dem Reifenwerden bei einer kurzen Erwähnung bewenden lassen.

4. Werfen schwerer Gegenstände.

Für das Werfen von schweren Gegenständen (Steinen, Eisenkugeln, Diskus) unterscheiden wir als zwei Hauptarten des Wurfes das Schocken und das Stoßen.

1. Schocken. Die Ausgangshaltung für den Schockwurf rechts, der sowohl als Hoch- oder Weitwurf, wie auch als Zielwurf Berücksichtigung findet, ist folgende: Linker Fuß grade aus nach vorn, rechter Fuß gequert hinter demselben im Abstande von $1^1/_2$ Fußlängen. Der rechte Arm (Wurfarm) liegt gesenkt neben und am rechten Oberschenkel und der zu werfende Gegenstand wird mit stark nach innen gebeugtem Handgelenke gehalten. Der linke Arm wird auf den linken Schenkel gestützt oder wagerecht vorgehoben. Der Abwurf geschieht nach einigen Rück- und Vorschwüngen des Wurfarmes, wobei eine wiegende Bewegung der Beine erlaubt ist, der Rumpf sich aber weder vor- noch zurückneigt.

Auch wird der Wurf so geübt, daß beim Vorschwingen des Wurfarmes ein Sprung vorwärts mit Vorstellen des rechten Fußes und beim Rückschwingen ein zweiter Sprung vorwärts mit Vorstellen des linken Fußes, wobei dann der Abwurf erfolgt, ausgeführt wird. Puritz führt in seinem Merkbüchlein folgende Arten des Schockwurfes an: Geschockt wird aus dem Stand oder mit Anlauf, 1. vorwärts, 2. seitwärts, 3. mit nach innen gedrehtem Arme rückwärts, 4. mit beiden Händen vorwärts oder rückwärts über den Kopf weg bezw. zwischen den gegrätschten Beinen hindurch, 5. im Stand auf einem Bein. Beim Diskuswurf, der vorzugsweise als Weitwurf betrieben wird, erfolgt der Wurf speichgriffs oder ellengriffs von unten herauf; in beiden Fällen schwingt der zunächst einwärts gedrehte Wurfarm aus hoher Rückhebhalte, in welcher die Scheibe auf dem Unterarm ruht, nach unten und vorn. Fig. 1.

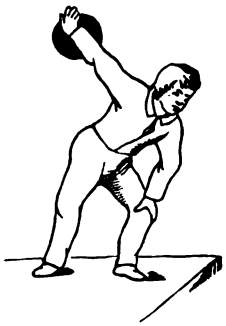


Fig. 1.

2. Stoßen. Zum Stoßen werden hier gewöhnlich Steine oder eiserne Kugeln im Gewicht von 5—20 kg gebraucht; das Gewicht des beim deutschen Wettturnens zur Benutzung kommenden Steines beträgt 17 kg. Die Fußstellung für das Stoßen ist dieselbe wie beim Schocken. Der Stein wird mit beiden Händen erhoben und mit Hilfe der linken Hand in die rechte gelegt. Mit scharfer Beugung des rechten Armes wird nun der Stein bis über die Schulter erhoben und hier frei (Fig. 2) gehalten oder an den Nacken angelehnt. Der Stoß erfolgt nach mehrmaligem rechts und links Drehen des Rumpfes mit gleichzeitigem Vor- und Rückbiegen mit starker Vorneigung des Oberkörpers und Streckung des Stoßarmes. (Lies die Bestimmungen über die deutsche Wett-Turnordnung S. 123.)

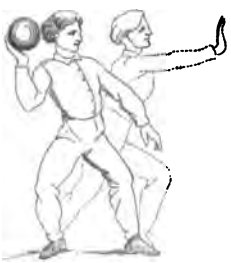


Fig. 2.

5. Werfen leichterer Gegenstände.

Für das Werfen leichterer Gegenstände kommt als neue Wurfart das Schleudern in Betracht. Dasselbe geschieht entweder mit den Händen allein oder mit eigenen Werkzeugen wie Schleuder, Lasso, Harpune, Klemmstock, Wurfball, Krummholz (Bumerang) u. a. m. Auch das Schleudern erfolgt als Hoch-, Weit- oder Zielwurf, und der letztere wird sowohl als Kern- wie als Bogenwurf betrieben. Wird

aus dem Stande geworfen so ist die Fußstellung dieselbe wie beim Schocken; die Kraft des Wurfes wird jedoch erhöht, wenn demselben ein paar Schritte Anlauf vorausgehen und mit dem Ausholen zum Wurfe eine starke Rumpfdrehung verbunden wird. GutsMuths empfiehlt für den Zielwurf, soll er ohne Bogen gradeaus erfolgen, Arm und Hand für den ersten Augenblick grade vor dem Gesichte hinaus gegen das Ziel zu strecken, dann plötzlich in raschester Bewegung die Faust bogenförmig hinter das rechte Ohr nahe an den Hinterkopf zu bringen und von da augenblicklich mit dem kräftigsten Schwunge den Stein dem Ziele entgegen zu werfen. Für den Bogenwurf ist es angemessener tief hinten auszuholen und im Bogen nach vorn hinauf zu werfen, doch kann man ebensogut auch vor dem Gesicht vorüber über der entgegengesetzten Schulter ausholen. Als besondere Schleuderarten möge das Schleudern auch seitwärts (vielleicht auch unter dem Beine weg) und rückwärts über den Kopf und unter den Beinen hindurch in die Weite und in die Höhe getrieben werden.

6. Gemischtes Werfen.

Unter dieser Bennung mag schließlich jene Art des Werfens aufgeführt werden, bei welcher das Wurfgerät frei aufgehängt und dadurch in seinem Flug auf eine gewisse Grenze beschränkt ist und so nach dem Ziel in Bewegung gesetzt wird. Solch' ein gemischter Wurf geschieht, wie Fig. 4 zeigt, mit einem hölzernen, mit scharfem Schnabel versehenen Vogel nach der Scheibe; mit einer Kugel nach beliebigen anderweiten Zielen, auch als förmliches Kegelspiel, wie namentlich im Gebirgsland, wo eine Langbahn dafür oft nicht zu haben ist.

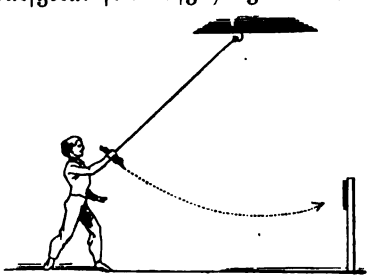
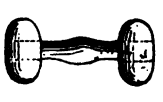


Fig. 4.

b) Hantel.

Der Hantel dient, sobald sein Gewicht 5 kg übersteigt, als eigentliches Hebegerät, als welchem wir ihm später wieder begegnen werden. Wie er gewöhnlich als eine erschwerende Zugabe in einer Anzahl von Freiübungen benützt wird — in welchem Sinne wir ihn hier betrachten — reicht er für Leute von mittlerer Kraft schon mit einem Gewichte von 2 bis 3 Kilogramm vollkommen aus. Die üblichen



nachstehend beschriebenen Übungen sind auf ein solches Gewicht berechnet.

Bei dem Betriebe stellt sich die Riege je nach dem verfügbaren Raum in offener Reihe, in offenem Reihenkörper, am besten jedoch, und für die Übungen mit Fortbewegung am günstigsten, im Kreise auf. Vor jedem Einzelnen liegen die demselben zugeteilten Hantel auf dem Boden. Die Übungen beginnen sodann mit dem Befehle: die Hantel hebt — auf! worauf dies mit Ausfall rechts vorwärts nach Fig. 1 in der Art geschieht, daß in 3 Taktzeiten der Ausfall, das Ergreifen der Hantel und die Rückkehr zur Stellung erfolgt. Sobald dies geschehen, erfolgen alle weiteren Bewegungen nur auf Befehl des Vorturners; und es ist namentlich nicht gestattet, sich der Hantel während der Übungen zum Ausruhen zu entledigen, es sei denn auf den Befehl: Die Hantel legt — ab! worauf ein Jeder solche in oben angegebener gemeinsam taktmäßiger Weise auf den Boden vor seine Füße niederlegt.

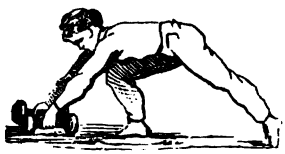


Fig. 1.

Da die Hantel-Übungen meistens in den Formen der im II. Teile Abschnitt 2 b und im III. Teile Abschnitt 1 a ausführlich beschriebenen und durch Abbildungen erläuterten Freiübungen stattfinden, so darf ich mich in Folgendem kurz fassen.

Armdrehen.

1. Die Hantel bieten ein Mittel, dem Anfänger die 4 Haupt-Drehhalten der Arme und Hände begreiflich zu machen, welches nicht unbenützt bleiben darf. Man läßt demgemäß die Arme vor-, seit- (und rück-) wärts zur wagerechten Haltung heben und hierin zur Speich- (Daumen oben, Hantel senkrecht), Rist- (Knöchel oben, Hantel wagerecht), Kamm- (Finger- oben, Hantel wagerecht) und Ellenhalte (kleiner Finger oben, Hantel senkrecht) drehen. Auch können noch die Zwischenhaltungen Hochrist, (zwischen Rist- und Speichhaltung), Tiefrist (zwischen Rist- und Ellenhaltung), Hochkamm (zwischen Speich- und Kammhaltung), Tiefkamm (zwischen Kamm- und Ellenhaltung) unterschieden werden. Eine zweckmäßige Übung ist auch das schnelle Hin- und Herdrehen der Arme in irgend einer bestimmten Ausgangshaltung.

Handgelenkübungen.

2. In den oben angegebenen Arm-Drehhalten als festen Ausgangshaltungen der Arme läßt man die Hände: a) beugen und strecken, das Aufkippen Eiselen's, b) drehen, was auf Nr. 1

hinausläuft, und c) kreiſen. Dieſe Übungen ſind für das Handgelenk noch ſtärkender, wenn der Hantel nicht in der Mitte, ſondern an einer Kugel erfaßt wird.

Heben und Schwingen in ſenkrechter Ebene (ſenkrechter Halbkreis).

3. Die hierher gehörigen Bewegungen der Arme (oder eines Armes) in ſenkrechter Ebene können langſam als Heben und raſcher als Schwingen ausgeführt werden. Es iſt zweckmäßig, wenn man dem gewöhnlicheren Schwingen ein ruhiges Heben vorausgehen läßt, um den Turnern den Verlauf jeder Bewegung deutlich zu machen. Z. B. Vorheben der Arme, Ab- und Rückſchwingen bis zur wagerechten Haltung und aus dieſer wieder Ab- und Vorſchwingen; oder Seithochheben der Arme nach außen, Ab- und Seitſchwingen nach innen mit Armkreuzen und dann wieder Seithochſchwingen nach außen. Auch können beide Arme zur ſchrägen Haltung rechts aufwärts gehoben werden und dann ein Armſchwingen durch die Senkhalte zu gleicher Haltung nach der linken Seite erfolgen u. ſ. w.

4. Dem Armſchwingen wird zweckmäßig ein Rumpfbeugen zugeordnet und wir machen hier beſonders auf die unter dem Namen „Sägemann" beliebte Übung aufmerkſam, wo der Turner aus der Seitgrätſchſtellung mit hochgehobenen Armen und rückwärts gebeugtem Rumpf ein ſchwunghaftes Vorbeugen ausführt, die Arme zwiſchen den Beinen durchſchwingt und ſofort die rückgängige Schwungbewegung folgen läßt.

Bewegen und Schwingen in wagerechter Ebene (wagerechter u. ſ. w. Halbkreis).

5. Die langſame Bewegung der gehobenen Arme in wagerechter Ebene, und die ſich daran knüpfenden Dauerhaltungen der Arme mögen als kräftigende Einleitung zu dem Armſchwingen im Gleichſchwung, bei dem die wagerecht links gehobenen Arme geſtreckt vor und weiter rechtshin und ebenſo wieder nach linkshin zurückgeſchwungen werden, dienen. Die Grätſchſtellung iſt hierzu die beſte Ausgangsſtellung, weil in ihr der notwendige unverrückte Stand der Füße beſſer erhalten werden kann, die der mit dieſer Schwingung verbundenen Rumpfdrehung gerne nachgeben.

6. Läßt man die Arme aus der wagerechten Haltung ſchräg abwärts ſinken und ſetzt im übrigen das Schwingen, wie in Nr. 5 beſchrieben, fort, ſo gelangen die Arme bis zu einem annähernd vollen Kreisſchwung, die Rumpfdrehung wird entſchiedener, und Eiſelen nennt demgemäß dieſe Bewegungsform das Drehſchwingen.

7. Das Armſchwingen im widergleichen Schwunge beider Arme, die ſich bei jedesmaligem Vorſchwung ohne oder mit

Zusammenschlagen der beiden Kugeln (wenn in Speichhaltung als der wirksameren) oder einer Kugel (wenn in Risthaltung) begegnen, ist die sogenannte Schulterprobe. Der Rückschwung geschieht möglichst weit rückwärts und dient als gutes Brusterweiterungs-Mittel.

8. Auch aus der Schulterprobe geht, indem man die Arme schräg abwärts nieder sinken läßt, im übrigen aber den Schwung fortsetzt, der alsdann zu vollen Halbkreisschwüngen der Arme mit Zusammenschlagen der Kugeln vor und hinter dem Leibe führt, eine besondere unter dem Namen Mantel oder tiefe Schulterprobe eingeführte Übung hervor.

Kreisen.

9. Die hierher gehörigen Übungen, früher Mühlen benannt, nennen wir das Armkreisen. Es geschieht teils in langsamer Bewegung, teils, und gewöhnlicher mit Schwung, und man beginnt es zunächst mit einem Arm. Das Armkreisen wird rückwärts genannt, wenn der Arm aus der Senkhalte nach vorn, oben, hinten und unten geschwungen wird; vorwärts, wenn die Bewegung nach hinten und oben beginnt und mit Vornabsenken endigt; nach außen, wenn er nach innen, oben, außen und unten geschwungen wird; nach innen, wenn die Bewegung nach außen beginnt und nach innen endigt. Diese Kreisbewegungen erfolgen entweder fortgesetzt mit einem Arm, oder es wird nach einer gewissen Zahl (bis auf 1 herab) von Schwüngen gewechselt. Das Kreisschwingen vorlings kann in der Grätschstellung, ähnlich wie bei Nr. 5 beschrieben, so erfolgen, daß z. B. im $^2/_4$-Takte beim Schwunge des rechten Armes einwärts (von unten nach oben) das linke, und auswärts (von oben nach unten) das rechte Knie mit dem ersten Taktviertel zur Ausfallstellung beugt.

10. Ähnlich gestaltet sich das Armkreisen mit beiden Armen gleichzeitig, und zwar können die Arme hierbei nach derselben oder nach entgegengesetzter Richtung das Kreisen ausführen.

11. Eine besondere Art der Ausführung des gleichzeitigen Kreisens mit beiden Armen ist als Windmühle bekannt, wenn nämlich der eine Arm von oben nach vorn und weiter und gleichzeitig der andere Arm von unten nach hinten und weiter kreist.

12. Trichterkreisen nennt man ein engeres Armkreisen vor- und rückwärts in der Seithebhalte, nach außen und innen in der Vorhebhalte, wobei sich jeder Arm in der Mantelfläche eines Kegels, dessen Spitze im Schultergelenke liegt, bewegt. Dieses Kreisen kann auch in der Form der Achte zur Darstellung gebracht werden.

Armhauen.

13. Der Hantel läßt sich gewissermaßen als Griff einer Hauwaffe denken; und es mag dieser Umstand dazu benützt werden, die Haupt-Reiterhiebe zu erklären und darstellen zu lassen. Dazu genügt der Speich- oder Kopf-, der Hochrist- oder Achsel- und Hochkamm- oder Schulter-Hieb; gut aus dem Armgelenke mit schwunghaftem Armstrecken am Schlusse jeden Hiebes, auch im Wechsel zweier oder aller drei Hiebe, zu üben. Dabei auch Ausfälle nach allen Richtungen. Gewöhnlich begnügt man sich mit dem abwechselnden Hauen mit einem Arm. Doch ist namentlich der Speichhieb, auch mit beiden Armen zu gleicher Zeit zu üben. Beim Speichhiebe rechts geschieht das Ausholen über die rechte Schulter oder den Kopf, Fig. 2, beim Hochristhiebe über die linke Schulter und beim Hochkammhiebe schräg seithoch über der rechten Schulter. Man lasse aber auch Ristthiebe mit Ausholen vor der rechten Schulter, Kammhiebe mit Ausholen rechts in Schulterhöhe nach hinten, Tiefristhiebe mit Ausholen vor der linken Hüfte, Tiefkammhiebe mit Ausholen tief rechts unten und hinten und Ellenhiebe mit Ausholen vor dem Bauche schlagen. Zweckmäßige und nutzbare Verbindungen entstehen, wenn man dem Hiebe ein Armstoßen folgen oder dem Hiebe ein Armkreisen vorausgehen läßt (-Kreishiebe).

Fig. 2.

Unterarmhauen.

14. Hierunter ist ein Armhauen vorwärts oder seitwärts zu verstehen, bei dem die Oberarme fest in wagerechter Lage verharren. Aus der Vorhebhalte in Speich oder Kamm werden die Unterarme mit raschem Rucke gegen die Schultern hin gebeugt und dann zur Vorhebhalte hinausgeschnellt. Aus der Seithebhalte in Speich oder Kamm werden ebenfalls die Unterarme gegen die Schultern hin gebeugt, während aus der Seithebhalte in Rist das Armbeugen gegen die Brust hin stattfindet.

Stoßen.

15. Das Stoßen erfolgt in allen Drehhalten der Arme auf- und abwärts, seit- und vorwärts, sowie in schräger Richtung abwechselnd und mit beiden Armen zugleich. Besonders sind hier aus der Stoßfecht-Auslage (vergl. die Abbildung zur 4. Grundfreiübung) an Ort und mit Ausfalle die Hauptstöße in Speich- (gewöhnliche Ausgangshaltung), Rist- und Kammhaltung zu üben. Das Ausfallbein kann auch, statt zur Auslage in das Lager zurückzukehren, nach jedem Stoß hinter das Standbein (Deckung mit Rücktritt) gestellt und dies vor- und rückwärts bei stets festem Standbeine fortgesetzt werden.

16. Eine herkömmliche heilsame Hantelübung ist die sogenannte Stampfe, ein möglichst rasches, ruckweises, wechselarmiges Stoßen abwärts in der Vorbeughalte, wie es Fig. 3 zeigt, bei welcher jedoch die Hantel hinzu gedacht werden müssen.

Fig. 3.

17. Das sogenannte Auf- und Abreißen Eiselen's ist im Wesentlichen ein Kniewippen mit Armstoßen aufwärts, durch Fig. 4 veranschaulicht.

Fig. 4.

Überhaupt ist zum Schluß obiger Betrachtung der vorzüglicheren Hantelübungen an Ort zu erinnern, daß denselben nach der bei Beschreibung der 8 Grundfreiübungen gegebenen Anleitung noch mannigfache Stellungen und Thätigkeiten der Beine zugeordnet werden können, deren Auswahl dem einsichtigen Vorturner überlassen bleibt. Die Möglichkeit unzähliger Zusammensetzungen erlaubt kaum ein näheres Eintreten auf dieses Gebiet. Eben so mißlich würde es sein, für die Hantelübungen von Ort eine irgend vollständige Übungsreihe aufstellen zu wollen; das Volksturnbuch muß und darf sich auch in dieser Beziehung auf den richtigen Takt der Leiter der Übungen verlassen, indem es nur beispielsweise nachstehend einige der brauchbareren Formen dieser Gruppe erwähnt:

18. Hoch- und Weithüpfen beim Vorschwunge beider Arme, woran sich gelegentlich der Hoch- und Weitsprung selbst über die Schnur und den Graben mit Hantel-Belastung knüpfen mag.

19. Schrittwechselgang mit Stoßen schräg aufwärts, abwechselnd je beim ersten Tritte des Geschrittes.

20. Wiegegang mit Armschwingen seitwärts u. s. w.

Hantelfreunde seien schließlich noch auf Kloß' Hantelbüchlein, Leipzig 1858; Eiselens Hantelübungen, neu herausgegeben von Dr. Wassmannsdorff und namentlich auf das umfassende Werk von Karl Schröter, die Hantelübungen in Wort und Bild, Hof, 1890—1892, Rud. Lion, aufmerksam gemacht.

c) Stabübungen.

Den kurzen Stab in seiner Gestalt und Verwendung als Lanze und Ger, sowie den langen Stab als Springgeräte haben wir gehörigen Ortes bereits kennen gelernt. Wir wollen nunmehr beide in ihrer einfachsten Form ohne alle weitere besondere Vorrichtung in ihrer Verwendung zu allgemein turnerischer Übung, den kurzen Stab noch insbesondere aber in seinem Gebrauche zum Stock-Schlagen

und Stock-Stoßen (Stockfechten) betrachten. Wenn wir dabei auch zunächst und geradezu für letztere Zwecke als vorzugsweise geeignet, kinnhohe (bezw. reichhohe) Holzstäbe vor Augen haben, so soll damit doch nicht den kurzen Jäger'schen Eisenstäben ihr eigentümlicher Wert abgesprochen werden. Im Gegenteil, es wird der Leser des Volksturnbuches bald herausfinden, daß der Verfasser bemüht war, den württembergischen Errungenschaften gerecht zu werden, soweit dies innerhalb der Grenzen des Buches mehr schematisch als erschöpfend möglich erschien. Wem das von diesem Standpunkte aus hier Gebotene nicht genügt, wer überhaupt sich eingehender in dieses anziehende Capitel vertiefen möchte, dem seien folgende Quellen dafür empfohlen:

Jäger's Turnschule für die deutsche Jugend, Leipzig, Keil 1864, und Neue Turnschule 1876 und 1883; J. C. Lion's kritische Abhandlung „die württembergische Turnschule" in der Deutschen Turnzeitung 1868 S. 31—40 und Böttcher's Übungen mit dem Eisenstab in Wort und Bild, Görlitz, Reimer, 1870. M. Zettler, Die Schule der Stabübungen, Leipzig, Ed. Strauch, 1887, und außerdem L. Puritz, Handbüchlein; Frohberg, Übungsbeispiele und Alfred Böttcher, „Vorturnern zu Rat und That". Auch bieten eine große Menge Übungsbeispiele in der Deutschen Turnzeitung so manche Belehrung.

Daß bei der folgenden Darlegung einiger Hauptübungs-Formen zum Behufe allgemeineren besseren Verständnisses an der Kunstsprache des deutschen Turners festgehalten worden ist, bedarf wohl keiner Rechtfertigung. Man lese übrigens zuvor nach: Teil II. 2, a.

A. Kurzer Stab.

1. Stab-Griffe.

(Hierbei kommen Eisenstäbe von 1 Meter Länge und 2½—3½ Kilogr. Schwere zur Verwendung.)

Die Stäbe befinden sich — wenn nicht im Gebrauch — unter Verschlusse wohl geordnet aufgestellt. Dort werden sie, wenn nicht gleich beim Aufstellen das Holen der Stäbe angeordnet ist, von der langsam vorüber ziehenden Flankenreihe entnommen. Hierauf Aufstellung in einer geschlossenen Stirnreihe zur Vornahme der üblichen, dem jeweiligen Landesbrauch entsprechenden Griffe mit dem Gewehr. Der Turnplatz wird sich hierbei auf das einfachste Maß beschränken können, jedoch immer im Auge behalten müssen, daß nur dann den bezüglichen Übungen ein bildender Wert innewohnt, wenn sie mit Takt und Schick in strammer Haltung ausgeführt werden.

1. Aus der Ausgangshaltung, den Stab „bei Fuß" (d. h. der Stab berührt mit dem einen Ende den Boden, dicht neben der

Außenkante des rechten Fußes, nur wenig von der Fußspitze entfernt während die rechte Hand, bei gestrecktem Arm, das andere Stabende speichgriffs so umfaßt, daß die vier Finger nach vorn, der Daumen nach hinten liegen).

Aufnehmen des Stabes, zuerst in drei, dann in zwei Taktzeiten. In drei Taktzeiten ist die Ausführung folgende: 1. Zeit, durch Beugen des rechten Armes Erheben des Stabes und gleichzeitiges Erfassen desselben mit der linken Hand über der rechten; 2. Zeit, der rechte Arm wird, nachdem der Griff aufgegeben ist, gesenkt und die Hand erfaßt das Stabende von hinten her so, daß der Stab in der flachen Hand bezw. auf dem Zeige- und Mittelfinger zu stehen kommt; 3. Zeit, die linke Hand läßt den Stab los, und der Arm wird zur gewöhnlichen Haltung an der linken Leibesseite gesenkt.

Soll die Ausführung in zwei Zeiten geschehen, so wirft in der ersten Zeit die rechte Hand den Stab senkrecht in die Höhe und fängt das untere Ende in der flachen rechten Hand auf, während die linke Hand den Stab in der Schulterhöhe ergreift und in einer zweiten Zeit wieder an der linken Leibesseite herabsinkt.

2. Das Abnehmen des Stabes aus der durch Übung 1 hergestellten Haltung, geschieht für gewöhnlich in zwei Zeiten so, daß in der ersten Zeit die linke Hand den Stab in Schulterhöhe erfaßt und gleichzeitig die rechte bis dicht unter die linke heraufrutscht; in der zweiten Zeit stellt die rechte Hand den Stab nieder, während die linke den Griff aufgiebt und an der linken Seite herabsinkt.

3. Aus der Ausgangshaltung wie in Übung 1 Übernehmen des Stabes in drei Zeiten. 1. Zeit, der mit der rechten Hand schräg aufwärts nach innen geworfene Stab wird mitten vor dem Leibe mit beiden Händen speichgriffs so gefangen, daß die linke Hand über der rechten steht; 2. Zeit, indem die linke Hand unter das Stabende greift, legt gleichzeitig die rechte Hand den Stab auf die linke Schulter und der linke Arm beugt sich zum rechten Winkel; 3. Zeit, die rechte Hand läßt den Stab los und sinkt an der rechten Leibesseite herab.

4. Das Abnehmen des Stabes aus der durch Übung 3 hergestellten Haltung, geschieht in zwei Zeiten in der Weise, daß in der ersten Zeit der linke Arm kräftig abwärts gestreckt wird und die rechte Hand den Stab in Schulterhöhe ergreift und in der zweiten Zeit die rechte Hand den Stab vor dem Leibe vorüber zur Ausgangshaltung, den Stab „bei Fuß", führt, während die linke den Griff aufgiebt.

Alle diese Griffe werden, so weit sie sich dazu eignen, auch mit Fortbewegung geübt.

2. Allgemeine Stabübungen.

Die hier folgenden allgemeinen Stabübungen erheischen, so wie die Stabgriffe, gleicher Weise eine genaue Ausführung auf sicheren Befehl. Bei ihrer Auswahl war ebensowohl die überlieferte und bewährte Praxis der deutschen Turnschule, so wie die ihr durch Jäger gewordene Bereicherung maßgebend; so daß das hier für den Volks-Turnplatz Gebotene wenigstens da für ausreichend befunden werden dürfte, wo man dieser turnerischen Übungsgruppe nicht etwa eine ganz besonders bevorzugte Stellung einzuräumen geneigt sein möchte.

Als Ausgangshaltung für die nachfolgende Betrachtung der Stabübungen wählen wir jene Haltung, in der der Stab wagerecht vor dem Leib in den senkrecht herabhängenden Armen ruht. Wir bringen den Stab in diese Lage a) aus der Haltung „bei Fuß" an der rechten Leibesseite, indem die linke Hand das obere Stabende ellengriffs von hintenher erfaßt und durch die rechte Hand zur wagerechten Lage vor dem Leibe zieht. Die Hände halten zum Schlusse der Bewegung den Stab ristgriffs, etwas über Schulterbreite erfaßt. b) aus der Stellung des Stabes in der rechten Hand, senkrecht an der rechten Leibesseite, indem die linke Hand den Stab in Scheitelhöhe von hintenher ergreift und zur wagerechten Lage herabzieht; die rechte Hand greift dabei zum Ristgriff um. c) aus der schrägen Lage des Stabes über der linken Schulter, indem sich der linke Arm abwärts streckt, die rechte Hand den Stab von hintenher erfaßt und zur wagerechten Lage herabzieht. Diese Bewegungen kommen anfangs in zwei Zeiten zur Ausführung. Der Wechsel der Stabhaltung von der einen Leibesseite nach der anderen durch die eben beschriebene wagerechte Haltung kann als besondere Übung, oder mit Einschaltung passender Zwischen-Stabübungen aus der wagerechten Haltung, zur Darstellung kommen. In der nachfolgenden Beschreibung nehmen wir nur auf die Armthätigkeiten an und für sich (ausgenommen Gruppe VI „Übersteigen") Rücksicht, weisen aber darauf hin, daß dieselben im Übungsbetriebe nur im Wechsel und in der Verbindung mit anderen Körperthätigkeiten ihren wahren Wert finden. In den beigefügten Abbildungen sind solche hinzugefügten Thätigkeiten vielfach veranschaulicht.

I. Armheben.

a) mit beiden gestreckten Armen, rist-, kamm-, speich-, ellen- und zwiegriffs zur Vor- und Hochhebhalte, bezw. Schräg-tief- und Schräghochhebhalte. Das Senken geschieht sowohl in rückgängiger Bewegung, wie auch aus der Hochhebhalte ein Rückwärtssenken der gestreckten Arme erfolgen kann.

b) mit einem gestreckten und einem gebeugten Arm. Wird aus der Ausgangshaltung nur ein Arm gestreckt zur wagerechten Haltung vorwärts, seitwärts oder rückwärts gehoben, so entstehen, wenn sich der andere Arm nur soweit

beugt als es durch die Länge des Stabes, bezw. durch die Weite des Griffes geboten ist, schräge Stablagen, Fig. 1 und 2, während das Erheben des Stabes zur wagerechten

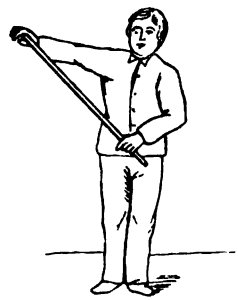


Fig. 1.

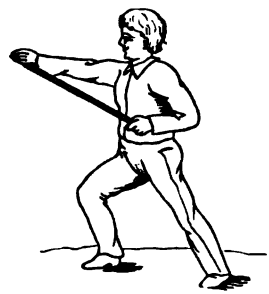


Fig. 2.

Haltung vorwärts, seitwärts und rückwärts ein stärkeres Beugen des anderen Armes notwendig macht. In diesem Falle kann z. B. beim Vorheben des rechten Armes, der linke Arm so gebeugt werden, daß die linke Hand an die linke Schulter,

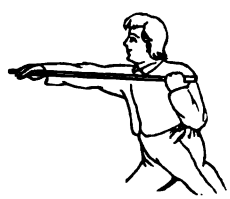


Fig. 3.

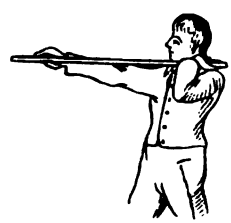


Fig 4.

Fig. 3, (links kammgriffs) oder stark rückgebeugt auf die linke Schulter, Fig. 4, zu liegen kommt; es kann aber auch die

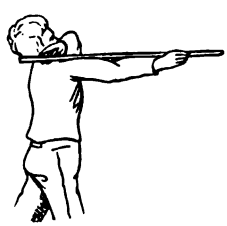


Fig. 5.

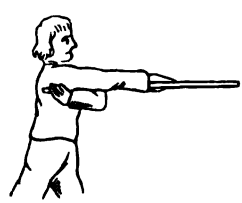


Fig. 6.

linke Hand auf, Fig. 5, und unter die rechte Schulter, Fig. 6,

gelegt werden (= Vorheben mit Umlegen), wobei sich beim Legen auf die Schulter der linke Arm sowohl vor der Brust wie hinter dem Nacken, Fig. 7, befinden kann.

Beim Seit-, Fig. 8, und Rückheben des linken

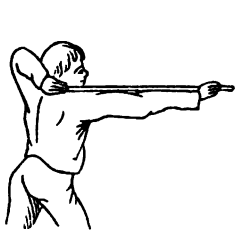


Fig. 7.

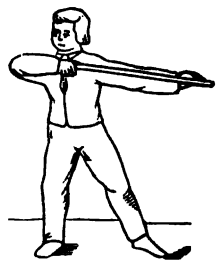


Fig. 8.

Armes zur wagerechten Haltung des Stabes liegt die Hand des rechten Armes für gewöhnlich vor der Brust oder im Nacken.

Beim Vorhoch- und Seithochheben eines Armes zur senkrechten Stellung des Stabes kommt die Hand des gebeugten Armes in die Schulterhöhe des gebeugten oder des gehobenen Armes, Fig. 9, zu stehen. Auch das Rückhochheben eines Armes und das Heben eines Armes zu schrägen Stabhaltungen möge zur Darstellung gebracht werden. Dem Heben zur wagerechten Haltung folgt das Senken in rückgängiger Bewegung, während z. B. dem Seithochheben ein Vornabsenken und umgekehrt folgen mag.

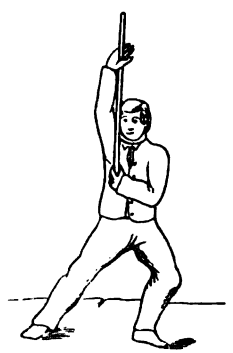


Fig. 8.

c) Heben beider gestreckten Arme zu verschiedenen Haltungen z. B. ein Arm zur Hoch- der andere zur Vorhebhalte.

d) Heben der Arme mit Kreuzen zur senkrechten oder wagerechten Lage des Stabes vor dem Leib oder zur wagerechten Lage des Stabes über dem Kopf.

e) Heben aus einer Haltung in die andere z. B. aus der Vorhebhalte der Arme zur Seithebhalte links u. s. w.

f) Heben des Stabes zu verschiedenen Haltungen mit Griff nur einer Hand, wobei der Stab wagerecht, senkrecht oder schräg gestellt werden kann, auch anfängliches Heben mit beiden Armen und dann Aufgeben des Griffes einer Hand.

g) Anwendung erschwerender Griffe für das Armheben.

II. Armbeugen und -strecken.

a) Werden aus der Senkhalte die Unterarme gegen die Oberarme hin gebeugt, so kommt der Stab wagerecht vor die Brust zu liegen, und die Arme können nun zur Senkhalte, Vor- oder Hochhebhalte, bezw. zu den schrägen Haltungen gestreckt werden, oder es können durch Strecken nur eines Armes die unter IIb angeführten Stabhaltungen zur Darstellung gelangen. Wie aber aus der Senkhalte, so kann auch aus der Vor- und Hochhebhalte der Arme eine Beugen beider Arme ohne Veränderung der Lage der Oberarme erfolgen oder es wird nur ein Arm gebeugt, wobei der andere in seiner Lage verbleiben, oder in eine andere Haltung übergehen kann z. B. aus der Hochhebhalte der Arme Beugen des linken und Seitabsenken des rechten Armes.

b) Werden die Arme mit Heben des Stabes über den Kopf so gebeugt, daß der Stab hinter dem Nacken liegt, so kann auch aus dieser Lage ein wagerechtes Rückwärtsstrecken, ein Auf- und Abwärtsstrecken beider Arme und eines Armes ausgeführt werden.

c) Man spricht von Stabschieben, wenn der Stab vor der Brust oder hinter dem Nacken her aus der Seithebhalte eines Armes zur Seithebhalte (Hochhebhalte, Schräghochhebhalte) nach der anderen Seite geschoben wird.

d) Armbeugen und -strecken mit Ergreifen des Stabes nur mit einer Hand, bei wagerechter, senkrechter oder schräger Stellung des Stabes.

III. Armkreisen.

Wird der Stab mit Hilfe eines Armes oder beider Arme aus der Senkhalte vor dem Leibe (bezw. Vor-, Hochhebhalte) zu einer schrägen Lage (Fig. 10) oder zur Senkhalte hinter dem Rücken gehoben, so bezeichnet man diese Übung mit Armkreisen.

a) Kreisen des rechten Armes nach hinten und wieder nach vorn oder des rechten Armes nach hinten und des linken nach vorn.

b) Kreisen beider Arme gleichzeitig.

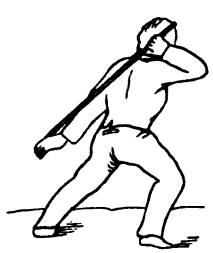


Fig. 10.

IV. Stabwinden.

Während bei allen vorangegangenen Übungen die Risthaltung des Stabes als die gangbarste Form des Griffes erscheint, geschieht die Einübung des Stabwindens aus der Kammhaltung, da das Winden ristgriffs bedeutend größere Schwierigkeiten bereitet. Man

unterscheidet: Einwinden = Winden mit Einwärtsdrehen und Auswinden = Winden mit Auswärtsdrehen. Dasselbe geschieht entweder fortgesetzt mit einem Arm, mit einem Arm nach dem anderen oder mit beiden Armen zugleich. Für die letzte Form würden unsere 1 Meter langen Stäbe zu lang sein.

a) Einwinden eines Armes. Hebe den rechten Arm, bei festem Griffe der rechten Hand kammgriffs am Stabende, nach vorn und drehe dann mit Beugen des rechten Armes, wobei die linke Hand zur Erleichterung anfangs rechts hin geschoben werden kann, die Hand in Ellenhaltung, so daß schließlich der Stab links kamm-, rechts ellengriffs gehalten wird. Mit dem Einwinden wird ein Strecken des drehenden Armes zur Seithebhalte, Fig. 11, Vorhebhalte, Hochhebhaltungen oder zu schrägen Stabhaltungen verbunden.

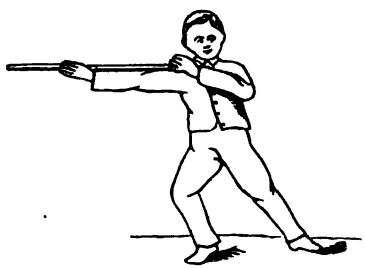


Fig. 11.

b) Auswinden geschieht in rückgängiger Bewegung wieder zur Senkhalte der Arme oder zu einer anderen Armhaltung.

c) Einwinden beider Arme rasch hintereinander zur Senkhalte, zur Vor- und Hochhebhalte und ebenso Auswinden beider Arme nach einander.

d) Einwinden eines Armes mit Armkreisen des anderen Armes zur schrägen Haltung oder zur Senkhalte hinter dem Körper und Auswinden mit Armkreisen nach vorn.

e) Einwinden beider Arme hinter einander mit folgendem Armkreisen beider Arme.

V. Umschwünge.

a) Aus der Seithebhalte, z. B. des rechten Armes rist- oder kammgriffs, Loslassen der linken Hand und Kreisumschwung des Stabes nach außen und weiter zur Ausgangshaltung mit Wiedererfassen, wobei der Kreisschwung mit Heben oder Senken des griff-frei gewordenen Stabendes beginnen kann.

b) Desgleichen aus der Vorhebhalte beider Arme oder nur eines Armes.

c) Desgleichen aus der Hochhebhalte der Arme, wobei der Stab, sowohl vor wie hinter dem Körper einen senkrechten Kreis beschreiben kann.

d) Einwinden mit folgenden Umschwüngen.

In einem späteren Abschnitte wird das Kreisschwingen mit Holzstäben als Vorübung zum Stockfechten ausführlichere Behandlung finden.

VI. Übersteigen des Stabes.

In der Senkhalte der Arme oder mit Abschwung aus der Vor- bezw. Hochhebhalte der Arme zur Senkhalte wird der Stab überstiegen:

a) mit Knieheben, außerhalb neben einer Hand, zwischen den Händen hindurch, Fig. 12, und von außen um einen Arm herum und dann zwischen den Händen hindurch. Dem Übersteigen werden Übungen des Anknieens bezw. Anristens an den Stab und des Kniehebens zum Aufstellen der Fußsohle auf den Stab vorausgeschickt. Das Zurückkehren zur Stellung geschieht in rückgängiger Bewegung.

Fig. 12.

b) mit Spreizen, zu einer Spreizhalte oder zur Vorschrittstellung sowohl ohne Griffaufgeben außerhalb der Hände, wie mit Lüften einer Hand zur Spreizhalte oder Vorschrittstellung, den Stab zwischen den Händen. Das Zurückkehren zur Stellung geschieht mit Spreizen oder Hocken.

Im Anschlusse hieran sei auch an das Überspringen des vor oder hinter dem Leibe gehaltenen Stabes erinnert. Zur Einübung möge dasselbe zuerst mit einem Beine nach dem anderen, dann aber auch mit beiden Beinen zugleich erfolgen.

VII. Übungen mit zwei Stäben.

Hierbei sind sowohl Übungen zu unterscheiden bei denen zwei Stäbe von einem Turner geführt werden, als auch solche, bei denen einem Turnerpaare zwei Stäbe zu gemeinschaftlichen Übungen übergeben sind.

a) Im ersteren Falle wird es sich namentlich, unter der Beachtung der wagerechten oder senkrechten Stabhaltung, um Übungen des Hebens, Beugens, und Streckens, Armdrehens und Kreisens ohne und in Verbindung mit mannigfachen Bein- und Rumpfübungen handeln.

b) Bei Übungen eines Paares mit zwei Stäben, werden die Stäbe in der Ausgangshaltung entweder so gehalten, daß das Paar in der Gegenüberstellung oder in der Stellung vor- bezw. hintereinander, an jeder Körperseite in den gesenkten Armen einen Stab hält, oder so, daß sich die Stäbe in der Mitte kreuzen. Außer den Übungen des Hebens, Schwingens, Beugens und Streckens kommen hierbei solche Übungen des Armhebens in Betracht, bei denen der Übende oder die Übenden zugleich $^1/_2$ bezw. $^1/_1$ Drehungen unter dem Stabe hin ausführen. Namentlich finden die letzteren Übungen im Mädchenturnen geeignete Verwendung und wer sich darüber genauer unterrichten

will, den verweisen wir auf die Deutsche Turnzeitung 1866, S. 248 und 1869 S. 81, wo J. C. Lion die Turner durch anschauliche Darstellungen in dieses Übungsgebiet einführte. Weitere Ausbeute gewähren Übungen mit drei bezw. vier Stäben in Drei- oder Viereckaufstellung und wir wollen nicht verfehlen auch auf Übungen hinzuweisen bei denen der Stab als verbindendes Glied geöffneter Stirn- oder Flankenreihen benutzt wird. An dieser Stelle sei auch auf: Schützer, L., Gemeinübungen und Pyramiden mit Stäben, Leipzig 1890, E. Strauch, aufmerksam gemacht.

VIII. Übungen bei denen der Stab als Stütze dient.

a) Übungen, bei denen der Turner den senkrecht vor ihm stehenden Stab mit beiden Händen oder mit einer Hand speichgriffs am oberen Ende erfaßt. Namentlich sind solche Übungen zu bevorzugen, die ohne diese Stütze die Ausführung erschweren, wie z. B. Beugen eines Kniees zum tiefen Hockstande mit Spreizhalte des anderen Beines; Wechsel des Hockstandes auf einem Beine mit Spreizhalte des anderen, ohne und mit Sprung; Hüpfen zu weiten Grätschstellungen und aus diesen wieder zur Stellung; Niedersetzen bei feststehenden Füßen und Wiedererheben ꝛc. Auch können bei diesen Übungen zwei Stäbe als Stütze gebraucht werden. Bei derselben Stabhaltung oder in der schrägen Stellung des Stabes, der mit der einen Hand am oberen Ende, mit der anderen in der Stabmitte ergriffen wird: Liegestützübungen. Endlich auch das Winden unter dem mit beiden Händen oder mit einer Hand erfaßten Stabe fort, welches durch die beistehende Abbildung veranschaulicht ist. Fig. 13.

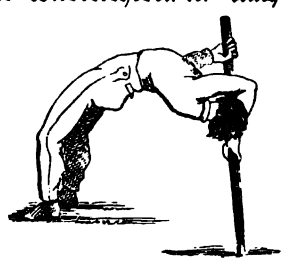


Fig. 13.

b) Wird der Stab an einem Ende speichgriffs mit beiden Händen (auch mit einer Hand) erfaßt und mit gestreckten Armen senkrecht über den Kopf erhoben oder wagerecht nach hinten gesenkt, so kann aus diesen Haltungen im ersteren Falle, ohne Veränderung der Arm- und Stabhaltung ein Vorbeugen, im zweiten Falle ein Rückbeugen in der Weise zur Ausführung kommen, daß das freie Stabende schließlich auf dem Fußboden aufstützt. Ebenso kann man ein Seitbeugen bis zum Aufstützen des Stabes ausführen, wenn derselbe anfangs im seitgehobenen Arme senkrecht herabhängend oder wagerecht ausgestreckt gehalten wird. Auch Ausfallübungen mit schließlichem Aufstützen des Stabes sind am Platz und die Rumpfübungen können mit Spreizübungen verbunden werden.

c) Stellt man den Stab als Stütze unter das hervorgehobene oder zur Kniehebhalte erhobene Bein, so können in dieser Stellung mancherlei Armübungen angeordnet werden.

IX. Übungen, bei denen der Stab als Last dient.

Während bei den gewöhnlichen Übungen des Armhebens- und Senkens, bezw. Armbeugens- und Streckens der Stab mit beiden Händen so gehalten wurde, daß deren Entfernung von der Stabmitte eine gleiche war, werden nun, durch Verschiebung der Hände mehr nach dem einen Stabende zu, oder indem die bestimmten Bewegungen nur mit Griff einer Hand (hierauf haben wir schon früher hingewiesen) ausgeführt werden, die Übungen erschwert. Die Lage des Stabes zur Haltung der Arme bleibt dabei entweder eine rechtwinklige oder die Bewegung geschieht in der Weise, daß der Stab in die Verlängerung der Armhaltung zu liegen kommt. In allen Fällen ist die Lage des Stabes in wagerechter, schiefer oder senkrechter Ebene zu beachten. Einige Beispiele werden zur Veranschaulichung beitragen. In der wagerechten Haltung des Stabes tief vor dem Leibe wird der Stab von der rechten Hand ristgriffs am Stabende, von der linken kammgriffs, nur wenig von der rechten Hand entfernt, gehalten und, ohne Veränderung der Stablage werden die Arme zur Vorhebhalte gehoben. Aus dieser Lage kann nun der Stab 1. schräg tief nach innen, 2. tief nach innen (senkrecht herabhängend), 3. schräg hoch nach innen, 4. senkrecht nach oben, 5. schräg hoch nach außen, 6. wagerecht nach außen, 7. schräg tief nach außen, 8. tief nach außen (senkrecht herabhängend) bewegt werden, oder das Armheben aus der Senkhalte geschieht sofort zu einer dieser Lagen. Während hierbei der Stab einen Kreis in senkrechter Ebene beschrieb, kann die Bewegung des Stabes ebensowohl auch in wagerechter Ebene stattfinden. Aus den später folgenden Abschnitten: Stabschwingen mit einer Hand und mit beiden Händen, Vorübungen zum Hiebfechten, Stockschlagen und Stockstoßen kann der Leser weitere Belehrung schöpfen.

X. Stabwerfen.

Wie der Stab zu den Vorübungen für das Lanzen- und Gerwerfen benützt werden kann, wenn größere Scharen, für welche der gewöhnlich nur auf eine Riege beschränkte Vorrat an Lanzen und Geren nicht ausreicht, gleichzeitig eingeübt werden sollen, möge man in dem Abschnitte Werfen nachsehen. Der Stab dient aber auch sonst noch zu mitunter anziehenden Fangübungen.

a) Aufwurf und Fang mit Kamm- oder Ristgriff der Hände, sowie Aufwerfen in der einen und Fangen in der anderen Griffart. Es geschieht dies in der Ausgangsstellung mit allmählich steigender Höhe des Wurfes, und es soll der Stab

in seiner ursprünglichen Lage stets wagerecht fliegen. Dies wird auch mit einer Hand geübt.

b) Aufwerfen des Stabes zu ein- und mehrmaligem Drehen desselben während des Fluges; sonst wie vorher.

c) Zuwerfen des Stabes seitens zweier Turner und Fangen mit Kamm-, Zwie- und Riftgriff. Dasselbe geschieht teils in steilem, teils in flachem Bogenwurf und auch mit Drehen des Stabes und allmählich steigender Entfernung der Werfenden. Nach einiger Übung werden zwei Stäbe gleichzeitig herüber und hinüber geworfen.

d) Kreisen des Stabes, eine mit dem Taktstocke der Tambour-Majore sonst häufig geübte bekannte Kunst. Seitschrittstellung, der Stab senkrecht in Speichhaltung des Armes und Griff z. B. der rechten Hand am oberen Dritteile des Stabes. In dieser Ausgangsstellung Pendelschwingen, links rechts, und dann beim Schwunge rechts Drehwurf des Stabes dicht um die rechte Hand herum, die ihn in gleichem Griffe wieder faßt; dies fortgesetzt. Ist das Kreisen mit Zwischenschwung in dieser Weise zur Fertigkeit gebracht, so erfolgt es nunmehr ohne Zwischenschwung fortgesetzt und in immer rascherer Folge bis zu vollständigem Kreiswirbeln. Zum Schlusse des Kreisens wird auch ein Aufwurf des Stabes mit Drehen (Schwenken) desselben geübt.

e) Das Kreisen geschieht auch mit Griff beider Hände in der Mitte des Stabes und mit Griff der Finger (bei einem dünnen Stabe), worein sich nach obigen leicht zu finden ist.

XI. Schwebenlassen des Stabes.

Der Stab wird senkrecht auf die flach ausgestreckte innere Handfläche gestellt und so im Gleichgewichte gehalten; den Blick nach dem oberen Ende. Dann auf die äußere Handfläche, die einzelnen Finger, den Unterarm u. s. w. und endlich mit Wechsel der Stützfläche während eines leichten Aufwurfes des Stabes. Fertige Schwebehalter verharren während dieser Übung in derselben Stellung an Ort. Fortbewegung kann sodann als besondere Übung zugeordnet werden. Die junge Mannschaft liebt es, sich bei Gelegenheit auch im Schwebehalten schwerer Gegenstände: Leitern, Balken u. s. w. zu üben, was in Hinsicht auf den praktischen Nutzen von dergleichen, z. B. beim senkrechten Tragen einer hohen Leiter auf kurze Strecken, zwar nicht zu verwerfen, aber doch in so weit zu beschränken ist, daß den dabei leicht möglichen Beschädigungen an Gerät und sonstigen Unfällen vorgebeugt werden muß. Die Malstangen des Spielplatzes dürften sich noch am besten zur desfallsigen Übung eignen.

XII. Stabziehen und Schieben.

Über diese anziehende Übungsgruppe findet sich im II. Teile Abschnitt 2 e bei der Beschreibung des Ringens Näheres.

XIII. Überblick über die Jäger'sche Betriebsweise der Stabübungen.

Bevor wir aber unsere Betrachtung der allgemeinen Stabübungen schließen und zu dem Stabschwingen, Stockschlagen und Stabstoßen übergehen, halten wir einen kurzen Überblick der Jäger'schen Betriebsweise um so mehr für angezeigt, als die ausgiebigere Verwertung der Stabübungen auf unseren Schul- und Vereinsturnplätzen unbedingt dem Verdienste O. H. Jäger's zugeschrieben werden muß. In seiner „Neue Turnschule" unterscheidet Jäger, unter der Hauptüberschrift „Gelenkübungen im Stehen" a) die Griffe, b) die Stabschwünge, c) die Rumpf- und Beinschwünge und d) die Stellungswechsel.

a) Die Griffe.

Als „Griffe" kommen außer den von uns bereits angeführten noch hinzu:

1. Das Niederlegen und Wiederergreifen des Stabes aus der Grundstellung „Stab bei Fuß" durch Ausfalle vorwärts mit Hinzuordnung des zum Niederlegen und Wiederergreifen notwendigen Vorbeugens.
2. Der Wechsel von der senkrechten Stellung des Stabes an der rechten oder linken Leibesseite, in der rechten oder linken Hand, zur wagerechten Tiefhaltung vor dem Leibe rist- oder kammgriffs.
3. Die Laufgriffe, die folgende Reihenfolge von Einzelbewegungen umfassen sollen:

   Aus der wagerechten Tiefhaltung des Stabes ristgriffs: Einwinden rechts mit Hochstrecken des Armes — 1! Auswinden zur wagerechten Tiefhaltung — 2! In der 3. und 4. Zeit dasselbe links! Beugen der Arme — 5! Senken der Arme — 6! Vorhochheben der Arme — 7! Vornabsenken — 8! Beugen der Arme hinter dem Kopf — 9! Vornabsenken — 10! Überheben der Arme zur wagerechten Tiefhaltung hinter dem Körper — 11! Überheben nach vorn zur wagerechten Tiefhaltung vor dem Körper — 12! Diese Übungsfolge wird erst im Stehen geübt und findet dann im Laufen Verwendung, wobei die Einzelbewegungen nach bestimmter Zahl von Laufschritten wechseln!

b) Die Stabschwünge.

In der Ausgangshaltung für dieselben steht der Stab senkrecht in der rechten Hand an der rechten Leibesseite. Jede Übungsfolge umfaßt 16 Taktzeiten und zwar sind dieselben so geordnet, daß mit dem Erfassen des Stabes in der ersten Zeit sogleich die erste Schwung-

bewegung verbunden wird, während in der siebenten Zeit der Stab in die linke Hand gestellt wird und in der achten Zeit die rechte „wurfweis" wieder an ihren Platz hinter dem Hüftrande herabsinkt. Die zweiten acht Zeiten sind das Widerspiel der ersten. Vier Arten von Stabschwüngen, von denen jeder einzelne a) im Vorderschwung, b) im Seitschwunge ausgeführt wird, werden unterschieden. Der allgemeinen Verständlichkeit wegen wollen wir versuchen, diese in deutscher Turnsprache wiederzugeben und behalten nur für die Überschriften den Jäger'schen Kunstausdruck bei.

I. Zerrt

a) im Vorderschwung.

Vorheben der Arme — 1! Beugen der Arme — 2! Vorstrecken — 3! Mit Rückbeugen des Kopfes, des Rumpfes und der Handgelenke, Beugen der Arme — 4! Vorbeugen der Handgelenke mit gleichzeitigem Erheben der Ellenbogen und Vorbeugen des Rumpfes — 5! Haltung wie in der vierten Zeit — 6! In der 7. und 8. Zeit Stellen des Stabes an die linke Seite und Widerspiel in der 9. bis 16. Zeit.

Wir führen bei den folgenden Übungen die 6 Hauptzeiten der Bewegung an.

b) im Seitenschwung.

Vorheben links, rechte Hand auf rechte Schulter — 1! Rechte Hand unter rechte Schulter — 2! Vorstrecken des rechten Armes und linke Hand unter rechte Schulter — 3! Vorstrecken des linken Armes und rechte Hand auf rechte Schulter — 4! Armkreuzen rechts über links — 5! Armkreuzen links über rechts — 6!

II. Reißt

a) im Vorderschwung.

Seitheben rechts mit Beugen des linken Armes vor der Brust — 1! Schieben vor der Brust vorüber zur Seithebhalte links — 2! Schieben zur Seithebhalte rechts — 3! Schieben zur Seithebhalte links mit Beugen des rechten Armes hinter dem Kopf — 4! Schieben hinter dem Rücken vorüber zur Seithebhalte rechts — 5! Schieben in derselben Weise zur Seithebhalte links — 6.

b) im Seitenschwung.

Bewegen des Stabes zur senkrechten Stellung an der linken Seite, linke Hand an der Hüfte, rechter Arm über dem Kopfe liegend — 1! Wechsel zur senkrechten Stellung an der rechten Seite — 2! Wechsel zur senkrechten Stellung an der linken Seite — 3! Wechsel zur senkrechten Stellung an der rechten Seite, aber rechte Hand in Schulterhöhe, linker Arm hoch hinaus über dem Kopfe liegend — 4! Wechsel zu derselben Haltung an der linken Seite — 5! Wechsel zu derselben Haltung an der rechten Seite — 6.

III. Schwenkt

a) im Vorderschwung.

Mit Rumpfdrehen links Schwingen des Stabes bei gesenkten Armen zur wagerechten Haltung an der linken Hüfte — 1! Mit Rumpfdrehen rechts Schwingen des Stabes zur wagerechten Haltung an der rechten Hüfte — 2! Mit Rumpfdrehen links Schrägrückheben des linken Armes und Beugen des rechten Armes — 3! Beugen des linken und Schrägrückheben des rechten Armes mit Rumpfdrehen rechts — 4! Heben des Stabes zur wagerechten Hochhebhalte mit Kreuzen der Arme links vor rechts — 5! Wechsel zum Kreuzen rechts vor links — 6!

b) im Seitenschwung.

Seithochheben links mit Beugen des rechten Armes zur Lage der rechten Hand an der rechten Schulter — 1! Schwingen des Stabes durch die wagerechte Tiefhaltung zur Seithochhebhalte rechts — 2! Mit Schwingen des Stabes durch die wagerechte Tiefhaltung, Beugen des rechten Armes über dem Kopf und Abwärtsstrecken des linken Armes zur senkrechten Stellung des Stabes an der linken Seite — 3! Wechsel des Stabes zur Haltung an der anderen Seite, wieder durch die wagerechte Tiefhaltung — 4! Aus dem Schwunge durch die wagerechte Tiefhaltung Beugen des rechten Armes hinter dem Kopf und Schrägrückheben des linken Armes — 5! Wechsel zur Haltung nach der anderen Seite mit abermaligem Schwung durch die wagrechte Tiefhaltung — 6!

IV. Windet

a) im Vorderschwung.

Im Vorderschwunge ist das Winden, wie Jäger es fordert, nicht wohl ausführbar, dagegen verdient das Winden im Seitenschwunge Beachtung.

b) im Seitenschwung.

Mit Kammgriff Einwinden links und Strecken des linken Armes zur Seithebhalte — 1! Auswinden links und sofortiges Einwinden rechts zur Seithebhalte rechts — 2! Auswinden rechts und sofortiges Einwinden links zur Seithebhalte links — 3! Auswinden links mit sofortigem Einwinden rechts und Strecken des rechten Armes, dessen Hand nach der Stabmitte hin gleitet, zur Vorhebhalte, während die linke Hand, die das Stabende fest umschließt, in die rechte Achselhöhle gelegt wird — 4! Widergleiche Bewegung zur Vorhebhalte links — 5! Widergleiche Bewegung zur Vorhebhalte rechts — 6!

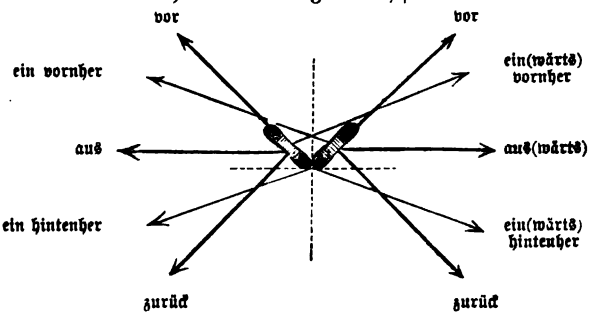
c) Rumpf- und Beinschwünge.

Rumpf- und Beinthätigkeiten in einer bestimmten Stabhaltung, sowie die Verbindung solcher Thätigkeiten mit Laufgriffen und Stabschwüngen bilden den Stoff für diesen Abschnitt, der in 10 Übungs-

beispielen zum Austrag gebracht ist. Im ersteren Falle — bei bestimmter Stabhaltung — umfaßt jede Übungsfolge 8 Taktzeiten, während sich für die Verbindungen, durch den Wechsel der Stab-Ausgangshaltung von der rechten nach der linken Leibesseite, wie bei den Stabschwüngen, Folgen von 16 Taktzeiten ergeben.

Ein näheres Eingehen auf die einzelnen Beispiele würde zu weit führen, besonders da wir bei dem vierten Teile „Stellungswechsel" der neben den Stabschwüngen den wertvollsten Teil der Jäger'schen Betriebsweise ausmacht, etwas länger verweilen müssen.

d) Stellungswechsel.



Die voranstehende Zeichnung, welche wir dem Hausmann'schen Turnbuche „das Turnen in der Volksschule" entnommen haben, zeigt den Grundriß der Füße des Turners und die Richtungslinien ihrer Bewegungen in derjenigen Stellung, welche dem Beschauer leicht gestattet, bei gleicher Stellung sich selbst als Übenden auf den Platz gestellt zu denken.

Die Stellungswechsel erfolgen a) als „Lagen," bei denen aus der Grundstellung zu einer Schrittstellung mit Beugen des standfesten oder des schreitenden Beines übergegangen und aus dieser wieder zur Grundstellung zurückgekehrt wird, b) als „Schritte" bei denen, nachdem aus der Grundstellung eine bestimmte Schrittstellung eingenommen ist, ein zweimaliger Wechsel aus einer Schrittstellung in die andere stattfindet und erst in einer vierten Zeit in die Grundstellung zurückgekehrt wird, c) als „Sprünge," bei denen die Schrittstellungen oder die Wechsel in den Schrittstellungen, sprungartig, mit Abstoß beider Beine, zur Ausführung gelangen. Auf Grund der obigen Zeichnung dürfen wir uns zur Klarstellung der kurzen Jäger'schen Bezeichnungen bedienen.

a) Lagen.

I. Vorlage. Links vor, Beugen links — 1! Stellung — 2! Rechts vor, Beugen rechts — 3! Stellung — 4! Links zurück, beugen rechts — 5! Stellung — 6! Rechts zurück, Beugen links — 7! Stellung — 8! Der Rumpf wird nicht gedreht, der Blick bleibt gerade nach vorn gerichtet.

II. Rücklage. Links vor, Beugen rechts — 1! Stellung — 2! Rechts vor, Beugen links — 3! Stellung — 4! Links zurück, Beugen links — 5! Stellung — 6! Rechts zurück, Beugen rechts — 7! Stellung — 8! Hierbei wird der Rumpf, wenn links gestellt wird, rechts gedreht, der Kopf aber wieder links.

III. Auslage. Links aus, Beugen links — 1! Stellung — 2! Rechts aus, Beugen rechts — 3! Stellung — 4! Links ein vornher, Beugen links, der rechte Fuß berührt nur mit der Fußspitze den Boden — 5! Stellung — 6! Rechts ein vornher, Beugen rechts — 7! Stellung — 8! Rumpf und Kopf drehen sich mit dem schreitenden Bein.

IV. Anlage. Links aus, Beugen rechts — 1! Stellung — 2! Rechts aus, Beugen links — 3! Stellung — 4! Links ein hinterher, Beugen rechts — 5! Stellung — 6! Rechts ein hinterher, Beugen links — 7! Stellung — 8! Rumpf und Kopf drehen sich mit dem feststehenden Bein.

b) Schritte.

I. Vorlagschritt. Links vor, Beugen links — 1! Links zurück, Beugen rechts — 2! Links vor, Beugen links — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

II. Rücklagschritt. Links vor, Beugen rechts — 1! Links zurück, Beugen links — 2! Links vor, Beugen rechts — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

III. Auslagschritt. Links aus, Beugen links — 1! Links ein vornher, Beugen links — 2! Links aus, Beugen links — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

IV. Anlagschritt. Links aus, Beugen rechts — 1! Links ein hinterher, Beugen rechts — 2! Links aus, Beugen rechts — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

V. Widerfallschritt. Links vor, Beugen links — 1! Links zurück, Beugen links — 2! Links vor, Beugen links — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

VI. Wiegfallschritt. Links vor, Beugen rechts — 1! Links zurück, Beugen rechts — 2! Links vor, Beugen rechts — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

VII. Ausfallschritt. Links aus, Beugen links — 1! Links ein hinterher, Beugen rechts — 2! Links aus, Beugen links — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

VIII. Anfallschritt. Links aus, Beugen rechts — 1! Links ein vornher, Beugen links — 2! Links aus, Beugen rechts — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

Während bei der Ausführung der „Lagen" der Stab hinter dem Rücken in den gebeugten Ellenbogen liegend, gehalten werden soll, werden die Schritte mit den erlernten Stabschwüngen verbunden, die in der „Neuen Turnschule" durch treffliche Abbildungen charakterisiert sind.

c) Gänge und Sprünge.

Jäger entnimmt diese Bezeichnungen aus der Fechtsprache und verbindet diese gang- oder sprungartigen Stellungswechsel mit ähnlichen Stabhalten und Stabschwüngen bezw. Stabstößen, wie wir sie später unter den Überschriften „Stockschlagen" und „Stabstoßen" kennen lernen werden.

XIV. Stabschwingen.

Mit der Beschreibung dieser Übungsgruppe betreten wir ein für das Volksturnen beachtenswertes, für die Turner selbst anziehendes Gebiet. Es soll hier durch rasches Schwingen ein Schutz gegen Angriffe aller Art erzielt, und geübt werden, einem Gegner Schläge beizubringen, sowie sich dagegen zu decken. Wir haben somit hier ein gutes Stück der eigentlichen Fechtkunst vor uns und würden die Grenzen des Volksturnbuches überschreiten, wenn wir diesen Gegenstand erschöpfend abhandeln wollten. Doch dürfte auch schon die nachfolgende kurze Anleitung genügen, bei Fleiß und Ausdauer in der Übung tüchtige Stockschläger zu bilden.

Der Holzstab, den wir hierzu verwenden, soll Kinnhöhe für jeden Einzelnen haben. Entsprechend weiter Abstand ist zu ordnen.

A. Vorübungen im Schwingen mit einer Hand.

1. Ausgangstellung bezw. Auslage zum senkrechten Kreisschwingen. Dieselbe wird nach der Abbildung Fig. 14 durch Befehl wie folgt geordnet. Stellung mit dem Stabe bei Fuß! — Seitstellen links — stellt! Den Kopf rechts Drehen — dreht! Den Stab werft — auf! Dies geschieht in zwei Taktzeiten so, daß der Stab auf 1 durch die rechte Hand gleitend aufgeworfen und mit derselben eine Hand breit über dem Ende in Speichhaltung des Armes gefaßt wird, während man auf 2 den Stab zur Seithebhalte erhebt und die linke Hand an die Hüfte stützt.

Fig. 14.

2. Innenkreis rücklings. Hierbei läßt der Turner aus der Nr. 1 beschriebenen Ausgangsstellung den Stab bei unveränderter Armhaltung in senkrechtem Kreisschwunge hinter seinem Rücken herab fallen, womit er im Aufschwunge wieder zur Auslage zurück gelangt. Damit ist ein Innen-

kreis rücklings einmal dargestellt, wobei der Übende auf etwaige Fehler und besonders darauf aufmerksam zu machen ist, daß eine Haltung mit hohlem Rücken zur guten Ausführung dieses Kreisschwunges notwendig sei. Alsdann werden 2, 3, 4 Kreise in festem Takte mit sicherem Übergang in die Ausgangsstellung beim Schluß und zuletzt fortgesetztes Kreisen angeordnet. — Solches Verfahren ist auch bei allen folgenden Übungen einzuhalten, was hier ein für alle Male bemerkt wird.

3. Außenkreis rücklings. Der Turner läßt in umgekehrter Richtung seinen Stab im Schwunge vorwärts herab fallen zum Aufschwunge hinter seinem Rücken, womit er in die Auslage zurück gelangt.

4. Innenkreis vorlings. Der Turner läßt den Stab bei unveränderter Armhaltung in senkrechtem Kreisschwung vor seiner Brust herab fallen, worauf er im Aufschwunge wieder in die Auslage zurück gelangt.

5. Außenkreis vorlings. In umgekehrter Weise.

6. Die Achte als Innenkreis besteht aus je einem Innenkreis rücklings und vorlings im Wechsel, so daß der Kreisschwung einmal längs des Rückens, das andere Mal längs der Brust erfolgt.

7. Die Achte als Außenkreis erfolgt in gleicher Weise rücklings und vorlings. Beide Achten können auch mit Griffe der Hand in der Mitte des Stabes geübt werden.

Die Kreisschwünge 2—6 können selbstverständlich statt in Seithebhalten der Arme rück- und vorlings, auch in Vorhebhalten der Arme seitlings ausgeführt werden. Ebenso kann der Schwung statt aus der senkrechten Haltung des Stabes mit senkrecht herab hängendem Stabe mit entsprechend verändertem Griffe stattfinden. Die letztere Übungsform findet als ein senkrechtes Kreisschwingen aus der sogen. verhängten Auslage bei den Übungen mit den Keulen, die sich hierzu besser eignen, nähere Erklärung. Ebenso wird dort auch das gleichzeitige Schwingen zweier Schwunggeräte in Betracht kommen, was ebenfalls mit der Keule besser als mit dem Stabe geschieht.

8. Ausgangsstellung bezw. Auslage zum wagerechten Kreisschwingen über dem Kopf. Dieselbe wird in ähnlicher Befehlsweise wie bei Nr. 6 nach der Abbildung, Fig. 15, geordnet und dann hieraus geübt:

Fig. 15.

9. Der wagerechte Kreis über dem Kopf a) von außen nach innen und b) von innen nach außen. Die Hand bleibt beständig über dem Kopf; nach einiger Übung wird je einem Kreisschwung ein Wechselbeugen der Kniee zugeordnet.

10. Schräger Kreis über dem Kopf, wie Nr. 10, nur daß das Ende des Stabes dabei abwärts sinkt und der Schwung des Stabes nicht mehr in wagerechter, sondern in schräger

Ebene stattfindet, in Form eines Schirmes oder Kegels über dem Kopf. Der dabei notwendige Ruck im Ellenbogengelenk, verbunden mit halber, jedoch kurz vorübergehender, Lösung des Griffes macht sich bei der Übung schon von selbst geltend.

Nachdem durch dieses Kreisschwingen des Stabes die Beweglichkeit des Handgelenkes merklich gefördert ist, mögen die unmittelbaren Vorübungen zum Hiebfechten folgen.

1. Hiebfechter-Auslage. Auf den Befehl: Auslage rechts vorwärts — stellt! wird mit 1/8 Drehung links und auswärts Drehen des linken Fußes der rechte um gut 1 1/2 Fußlängen vorgestellt, wobei sich das linke Knie stark, das rechte leicht beugt. Der rechte Arm wird gestreckt bis in Schulterhöhe vorgehoben und der Arm etwas nach der Ellenhaltung hin gedreht. Der Stab wird etwas nach innen gehoben und soweit schräg gehalten, daß sein Ende in einer Ebene mit der linken Schulter — etwa in Augenhöhe — sich befindet. Der linke Arm wird gebeugt auf den Rücken gelegt, der Rist der Hand dem Rücken zugekehrt; der Unterleib wird etwas eingezogen, der Oberleib vorgeneigt. Aus dieser Auslage geschieht die Einübung der Hiebe in folgender Weise.

2. Das Schlagen der Hiebe. Wir unterscheiden bei jedem Hiebe drei Hauptbewegungen, deren erste den Stab, in größerem oder kleinerem Bogenschwung, in die verlangte Hiebrichtung bringt, deren zweite in der Ausführung des Hiebes besteht, und deren dritte die Auslage wiederherstellt. Mit der zweiten Bewegung wird, nachdem der Hieb aus der Auslage erlernt ist, ein Ausfall und mit der dritten das Zurückkehren zur Auslage verbunden. Später werden die einzelnen Teile in eine Bewegung zusammengezogen und dem Ausfalle mit Hieb folgt unmittelbar das Zurückgehen zur Auslage. Das Ausholen zum Hiebe nennt man den „Anzug".

a) Speichhieb (Prim). Beim Anzuge zum Hiebe läßt man den Stab, aus der Auslage nach innen gegen den Boden sinken und bringt ihn in Fortsetzung des Bogenschwunges mit allmählicher Drehung der Hand in Speich und starkem Aufwärtsbeugen derselben in eine schräge Lage über den Kopf, aus welcher dann der Hieb durch Abwärtsbeugen des Handgelenkes geschlagen wird. Dieses Abwärtsbeugen hat so stark zu geschehen, daß nach der Vollendung des Hiebes die Spitze tiefer als das Handgelenk liegt. Das Zurückkehren zur Auslage geschieht durch Drehung der Hand zur Ausgangshaltung und Erhebung der Spitze.

b) Kammhieb (Quart). Aus der Auslage wird der Stab, nach innen über den Kopf fortgeschwungen und zwar so weit, daß der Stab wagerecht nach außen in der zur Kammhaltung gedrehten Hand liegt. Der Hieb geschieht wagerecht nach innen und man geht nach Ausführung desselben entweder in rück-

gängigem Bogenschwunge oder durch einfache Drehung im Handgelenk zur Auslage zurück.

c) Risthieb (Terz). Im Gegensatze zum Kammhiebe erfolgt der Bogenschwung von außen nach innen, wobei zum Schlusse der Stab wagerecht nach innen, in der in Rist gedrehten Hand ruht; durch Beugung des Handgelenkes nach außen geschieht dieser nach der äußeren Seite des Gegners gerichtete Hieb. Durch Drehung im Handgelenke kehrt man zur Auslage zurück.

d) Ellenhieb (Second). Führe den Stab an der linken Kopfseite vorüber abwärts und unterbrich den Schwung, wenn der Stab in der in Ellenhaltung gedrehten Hand senkrecht nach unten hängt. Beim Hiebe wird der Stab durch Aufwärtsbeugen des Handgelenkes zur wagerechten Haltung vorwärts gehoben. Die Herstellung der Auslage geschieht wie vorher.

Nach Erlernung dieser Haupthiebe erfolgt die Einübung der Zwischenhiebe Hochkamm (Hoch-Quart), Hochrist (Hochterz), Tiefkamm (Tief-Quart), Tiefrist (Tief-Terz) in ähnlicher Weise.

Auf die Einübung der Deckungen kann man beim Stabfechten mit einer Hand füglich Verzicht leisten, da dem Handgelenke die nötige Schutzvorrichtung, die bei dem Fechten mit der Waffe für das Decken der Hiebe von Wichtigkeit ist, fehlt. Dagegen werden wir bei der Beschreibung des eigentlichen Stockfechtens, bei dem der Stab mit beiden Händen geführt wird, selbstverständlich auch auf die Deckungen eingehen.

B. Übungen im Schwingen mit Griff beider Hände.

1. Ausgangsstellung oder Auslage zum Schwingen des Stabes mit Griffe beider Hände (hohe, steile Auslage beim Stockschlagen). Dieselbe wird nach Fig. 16 durch Befehl wie folgt geordnet. Stellung mit dem Stab „bei Fuß"! — Kurzer Seitschritt links — stellt! Stab werft — auf! Geschieht in zwei Taktzeiten so, daß auf 1 der Stab in senkrechter Lage vor- und aufwärts und durch die rechte Hand (die beim Stabschwingen und Schlagen rechts, welches wir zunächst hier vor Augen haben, zugleich die führende Hand ist, auf welche demgemäß auch die Benennungen für die vorkommenden Armdrehhaltungen in Kamm, Rist ꝛc. bezogen werden) gleitend geworfen wird, während gleichzeitig die linke Hand dicht über der rechten unterstützend Griff nimmt; auf 2 werden die leicht gebogenen Arme erhoben und den Kopf deckend vorgestreckt, wobei der Stab senkrecht bleibt; hiermit ist die Auslage hergestellt. — Auch hier läßt sich eine verhängte Auslage leicht anordnen und für die Übungen 1 bis 4 anwenden, eine dem Rudern ähnliche Bewegungsform.

Fig. 16

2. Kreis oder Deckung seitlings rechts, rückwärts. Unter mäßigem Seitbeugen rechts schwingt der Turner, bei sonst unveränderter Armhaltung, den Stab in senkrechtem Kreise rückwärts und dann zu seiner rechten Seite abwärts, worauf er im Aufschwung wieder in die Auslage zurück gelangt.

3. Kreis oder Deckung seitlings rechts, vorwärts. Der Turner schwingt in umgekehrter Richtung seinen Stab im Kreise vorwärts und dann zu seiner rechten Seite abwärts, worauf er im Aufschwunge wieder in die Auslage zurück gelangt.

4. Kreis oder Deckung seitlings links, rückwärts und vorwärts erfolgen, ganz den Nummern 2 und 3 entsprechend, längs der linken Seite.

5. Ebenso die Achte rück- und vorwärts im Wechsel der Kreisschwünge rechts und links, vor- und rückwärts.

6. Der wagerechte und schräge Kreis über dem Kopfe samt der Auslage dazu wird ganz in den Nr. 8, 9 und 10 der vorigen Übungsgruppe beschriebenen Formen ausgeführt, nur daß hier der Griff der linken Hand hinzutritt.

XV. Stockschlagen.

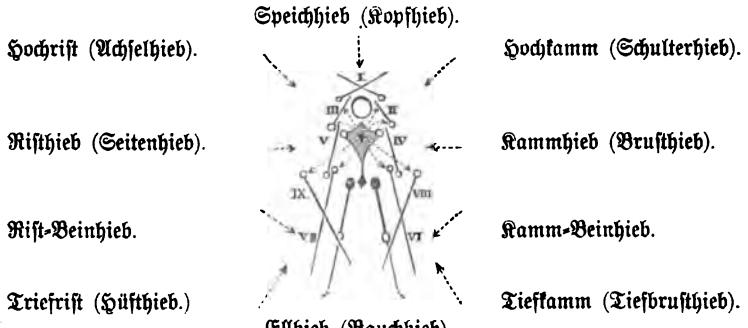


Fig. 17.

Mit dieser Überschrift soll nicht eine vollständige Stockschlag-Schule gemeint sein, für welche hier der Ort nicht wäre. Doch sollen die Grundsätze des Angriffes und der Verteidigung mit dem Stocke wenigstens dargelegt und an passenden Übungs-Beispielen erläutert werden, womit ein Turnersmann, der das Stabschwingen gründlich geübt hat, wohl ausreichen dürfte.

1. Richtung und Benennung der Hiebe. Insofern sich die Gegner beim Stockschlagen nicht in Flanke ◒ . . . ◓, sondern in Stirn ◐ . . . ◑ gegenüber stehen, unterscheidet das Stockschlagen eben

deshalb keine inneren und äußeren Hiebe. Richtung und Benennung der Hiebe zeigt die Abbildung.

2. Als Ausgangspunkt zum Schlagen aller Hiebe dient die Fig. 18 abgebildete mittlere steile Auslage zum Stockschlagen, als die am meisten in Anwendung kommende schlechtweg die Auslage genannt. Die hohe steile Auslage ist bereits bei B 1, S. 510 beschrieben; die tiefe steile Auslage entsteht einfach durch Senken der Arme, bis die Hände in Hüfthöhe bei sonst unveränderter Haltung des Stabes gelangt sind.

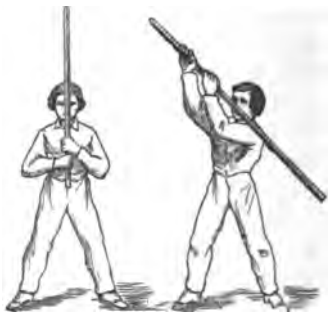


Fig. 18. Fig. 19.

3. Zu einem Hieb wird ausgeholt, indem der Stab in die Richtungslinie, in welcher der Hieb erfolgen soll, gebracht wird. Der Hieb geschieht alsdann aus den Armen und wuchtig und führt zum sog. Durchhauen. Die Deckung leidet dabei Not. Zu einem Hiebe wird angezogen, indem die Arme nur so weit als unumgänglich die Auslage verlassen, worauf der Hieb selbst hauptsächlich durch Thätigkeit der Unterarme und Handgelenke zu Stande kömmt, bezw. aus dem Gelenke fein und schwunghaft mit der Möglichkeit des Anhaltens und unter jedesmaligem Zurückgehen zur Auslage geschlagen wird; die Deckung bleibt dabei möglichst gesichert; wir wenden uns jetzt ausschließlich den Hieben „aus dem Gelenk" und aus der Auslage zu. Das Anziehen ist um so wirksamer, je mehr es bogenförmig geschieht (unbeschadet jedoch der durch zu große Bogen entstehenden Blößen). Der Hieb selbst geht sodann aus dem (angezogenen) Bogen in geradem Striche auf das Ziel los, als welches der Punkt † auf der Skelet-Fig. 17 erscheint.

4. Obere Hiebe: I. Speichhieb (Prim). Ziehe mit Kreisschwung von unten nach oben, an der rechten oder linken Leibesseite vorüber an und schlage senkrecht abwärts. II. Hochkamm (Hoch-Quart.) Schwinge den Stab über den Kopf fort von links nach rechts zur schrägen Lage rechts aufwärts und schlage von der rechten Seite schräg abwärts nach der linken Schulter. III. Hochrist (Hoch-Terz). Schwinge den Stab umgekehrt über den Kopf fort von rechts nach links zur schrägen Lage links aufwärts und schlage von der linken Seite schräg abwärts nach der rechten Schulter. IV. Kammhieb (Quart). Ziehe an wie bei II aber bis zur wagerechten Lage und schlage von der rechten Seite wagerecht nach des Gegners linker Seite. V. Risthieb (Terz). Ziehe an wie bei III, aber bis zur wagerechten Lage und schlage von der linken Seite wagerecht nach des Gegners rechter Seite. Untere Hiebe: VI. Kamm-Beinhieb; wie IV, nur schräg abwärts nach dem

linken Beine. VII. Rist-Beinhieb; wie V, nur schräg abwärts nach dem rechten Beine. VIII. Tiefkamm (Tief-Quart). Ziehe an wie bei IV nur über die wagerechte Lage hinaus bis zur schrägen Lage rechts abwärts unter gleichzeitigem Rumpfbeugen rechts an, und führe den Hieb von unten schräg aufwärts nach des Gegners linker Seite. IX. Tiefrist (Tief-Terz). Ziehe an wie bei V nur über die wagerechte Lage hinaus bis zur schrägen Lage links abwärts unter gleichzeitigem Rumpfbeugen links an, und führe den Hieb von unten schräg aufwärts nach des Gegners rechter Seite.

Diese 9 Hiebe werden zunächst frei in die Luft geführt, und unter Vermeidung des Durchhauens mit festem Anhalten, zuerst ganz langsam, dann schneller und zwar a) ein jeder fortgesetzt, b) von I bis IX reihum, c) von IX—I reihum und d) in widergleicher Folge, II und III im Wechsel, IV und V, VI und VII, VIII und IX, welch' letzte Übnng besonders nützlich ist. Ist dies geschehen, so schreitet man zur Lehre von der Deckung, wonach dann auch die Hiebe nach dem Gegner selbst geführt werden, der sich dagegen deckt.

5. Die Auslage ist an und für sich noch keine Deckung. In ihr ist der Mann den Hieben des Gegners bloßgestellt, das heißt in der Fechtkunstsprache, er giebt Blößen nach allen Seiten und für alle Hiebe, die auf ihn geführt werden. Die Auslage ist aber der Art geordnet, daß sie auf dem kürzesten Wege zur Deckung aller dieser Blößen führt, und hierin liegt ihr Wert und ihre Wichtigkeit. Dieser Weg ist von dem Punkt † aus durch ..... nach den mit c——— bezeichneten Stöcken (wo o die greifenden Hände andeutet) auf der Skelettabbildung Fig. 17 vorgezeichnet, während die o——— selbst zugleich die Richtung der Stöcke anzeigen. Dieselbe geht bei der Deckung der oberen Hiebe von dem Griffe aus steil nach oben, bei derjenigen der unteren Hiebe von dem Griff aus verhängt nach unten. Die Deckung muß möglichst im rechten Winkel den Schlägen entgegen gesetzt werden.

6. Deckungen der oberen Hiebe: I. Speichhieb. Aus der steilen Auslage schräg rechts oder links nach oben, der Stock schräg über dem Kopf, also 2 Arten der Deckung. II. Hochkamm. Flach schräg links nach oben, den Stock schräg über die Schulter. III. Hochrist. Flach schräg rechts nach oben, den Stock schräg über der Schulter. IV. Kamm-Hieb. Schräg links nach unten, den Stock etwas schräg zur linken Seite; dabei Beugen der Kniee, besonders wenn der Gegner tief haut, in welchem Falle auch verhängt mit einem Gegenschlag so gedeckt werden kann, daß man aus der Auslage rechts im Bogen anzieht und den Gegenschlag tief links hinführt. V. Risthieb. Schräg rechts nach unten, den Stock etwas schräg zur rechten Seite; Kniebeugen wie bei IV und verhängte Deckung, so daß man aus der Auslage links im Bogen anzieht und den Gegenschlag tief rechts hin führt. VI. Kamm-Beinhieb. Verhängt mit Gegenschlag, wie IV.

VII. Rist-Beinhieb. Verhängt mit Gegenschlag wie V. VIII. Tiefkamm, wie VI. IX. Tiefrist, wie VII.

7. Die bisher nur in die Luft und an Ort feststehend, scheinbar nach dem auf 4 Schritt Abstand (weites Maß, Mensur) aufgestellten Gegner, geführten Hiebe werden nunmehr nach dem auf 3 Schritt Abstand (mittleres Maß) stehenden Gegner mit Ausfall geführt und von dem Gegner gedeckt. Die Stäbe liegen in ordnungsmäßiger Auslage kreuzend an einander und zwar entweder a) rechts an oder b) links an. Der Ausfall mag gleichmäßig rechts wie links auf alle Hiebe eingeübt werden, wobei zu bemerken ist, daß etwas schräge Ausfälle besser den nach der Ausfallseite hin geführten Hieben entsprechen: also Hieb II, IV, VI und VIII auch mit schrägem Ausfalle rechts, und Hieb III, V, VII und IX auch mit schrägem Ausfalle links zu üben. — Die Folge der Hiebe, die hier als Anhiebe zu bezeichnen sind, ist hier dieselbe wie in Nr. 4 S. 511 bereits angegeben; doch kömmt hier noch hinzu, daß sie sämtlich sowohl aus der Anlage der Stäbe rechts wie links geübt werden müssen, wobei zu den auf die entgegengesetzte Seite zu führenden Schlägen der Stock über des Gegners Stock übergehoben werden muß.

8. Sind die Anhiebe und deren Deckungen geübt, so schlägt man nach geschehener Deckung sofort einen Hieb nach, der nun abermals von dem angreifenden Teile gedeckt wird. Diese Nachhiebe sind durch alle bereits bekannten Formen durchzuüben, in welcher Beziehung dem durch die vorangegangenen zahlreichen Übungen nicht mehr ganz unkundigen Leser die nähere Anordnung überlassen bleibt.

9. Ebenso dürfen wir uns hinsichtlich der Finten oder Scheinangriffe auf die allgemeine Andeutung beschränken, daß hierbei durch einen z. B. rechts nur angedeuteten Hieb der Gegner zu einer Deckung veranlaßt werden soll, die dann für den nach dessen linker Seite beabsichtigten ernstlichen Hieb die erwünschte Blöße öffnet. Ebenso erfolgt die Andeutung eines hohen Hiebes als Finte, welcher sich ein tiefer ernstlicher Hieb anschließt, z. B. Finte nach dem Kopf und Hieb nach dem Bein oder umgekehrt. Im Ganzen entbehren die Finten beim Stockschlagen der Feinheit und der Vorteile, welche die Finten beim Hieb- und mehr noch bei dem Stoßfechten mit der scharfen Waffe gewähren.

10. Es können nun nach obigen schulmäßigen Übungen Reihen von Hieben, Deckungen, Nachhieben und schließlichen Tiefhieben als verabredete Gänge geordnet werden.

11. Desgleichen lernt jetzt der Schüler sich gegen ihm vorher nicht angezeigte außer der Reihe erfolgende Hiebe (erst in langsamer, allmählich rascherer Folge) decken, was dann schließlich zum

12. freien Kürschlagen führt, wobei denn auch das Vorgehen, Zurückgehen, Kreisgehen, Springen, Drehen und Kreisdecken

zur Anwendung kömmt. Gewöhnliche Hiebmasken und Fechthandschuhe mit hohen Stulpen sind als Schutz gegen Beschädigung ausreichend, besonders wenn man sich zum Kürfechten etwas biegsamer Stöcke bedient.

XVI. Stabstoßen (Gewehrfechten).

Lernten wir in der vorhergehenden Übungsgruppe den Stab als unmittelbare, wenn auch unvollkommene Waffe kennen und führen, so soll er jetzt als Ersatz für das Bajonett-Gewehr dienen, um die Handhabung dieser wichtigen Angriffswaffe so weit thunlich zu versinnlichen und auf deren wirklichen Gebrauch vorzubereiten. So lange es sich um desfalsige Vorübungen handelt, bedarf der Stab keiner weiteren Vorrichtung. Versieht man jedoch sein eines Ende mit einem weichen Knopfe von 6 Zentimeter Durchmesser, so kann selbst ohne Handschuhe Masken oder Panzerhemd (die bei Anwendnng des Gewehres kaum entbehrlich sind) bis zu freiem Gangstoßen damit vorgeschritten werden. Es ist das letztere um so weniger als Schluß der folgenden Übungsreihe zu umgehen, weil nur dadurch allein die schulmäßig erlernte Kunst des Stabstoßfechtens so zu sagen in Fleisch und Blut übergeht. Damit der Zweck einer Vorbildung für den Kriegsdienst desto sicherer durch das Stabstoßen erreicht und die Zeit nicht unnütz damit verloren werde, bin ich dem Werke „Praktische Bajonett-Fechtschule auf Grund der Bajonett-Vorschrift für die Infanterie vom 15. August 1889" gefolgt. Derselben sind auch die beigegebenen Figuren entnommen. Ich hielt es nicht für notwendig, die in den Originalen abgebildeten Gewehre in Stäbe umzuwandeln, glaube vielmehr, es werde diese Art der Abbildung den Lesern bei Versuchen des Gewehrfechtens selbst nicht unwillkommen sein. Es bedarf übrigens kaum der Erinnerung, daß selbst schon der unschuldige Stab sofort zu einer ernstlichen Fechtwaffe wird, wenn man ihn als Lanze zur Hand nimmt, wie solche zu den Wurfübungen empfohlen ist. Bei den Gewehrfechtübungen mit den gewöhnlichen Stäben, seien es die kurzen eisernen oder die etwas längeren hölzernen, nimmt die rechte Hand unmittelbar am Stabende Griff, wodurch sich die Beweglichkeit im Stoßen und Decken bedeutend steigert. Die neue Bajonett-Fechtschule weist gegen die vordem gebräuchliche Schule wesentliche Vereinfachungen auf. Aller unnütze Vorübungs-Ballast, auf den früher so viel Zeit verwandt wurde, ist beseitigt und lediglich auf eine schnelle und geschickte Vorbereitung zum Ernstkampfe Bedacht genommen. Als einzige Vorübungen ohne Gewehr sind folgende Übungen erforderlich:

1. Auslage. Nachdem die Turnerschar, welche unsere Übungen vornehmen soll, in einer geöffneten Aufstellung Platz gefunden hat, wird das Einnehmen der „Auslage" durch Vorstellen des linken Fußes mit 1/8 Drehung auf der Ferse des rechten Fußes befohlen. Bei der Auslage ist zu beachten, daß die Füße zwei bis drei Fuß-

längen von einander entfernt stehen und der vorstehende linke grade nach vorn (dem Gegner zu) gerichtet ist, während der rechte so weit gedreht ist, daß er eine rechtwinklige Lage zum linken einnimmt. Das linke Knie ist stark, das rechte nur leicht gebeugt, und der Rumpf ist soweit rechts gedreht, daß die linke Schulter genau nach vorn, die rechte genau nach hinten gerichtet ist. Die Hände nehmen Stütz an den Hüften. Durch öfteren Wechsel von Stellung und Auslage wird letztere bis zu voller Sicherheit eingeübt.

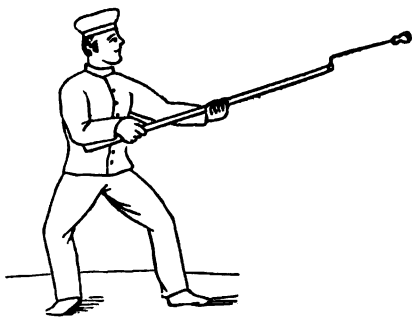


Fig. 1.

2. Kniewippen und Wechselbeugen der Kniee in der Auslage. Das erstere, bei dem die Kniee etwas stärker gebeugt aber sogleich wieder „federnd" mehr gestreckt werden, hat zum Zweck, die Geschmeidigkeit der Kniegelenke zu erhöhen; während das letztere, bei dem der Schwerpunkt abwechselnd von dem einen Bein auf das andere verlegt wird, dazu dienen soll „um eine vollkommenere Balance zu finden."

3. Tritt vorwärts und rückwärts in der Auslage. Bei diesen Tritten vor- und rückwärts ist vor allem zu beachten, daß die Lage und Richtung des Körpers unverändert bleibt. Beim Tritte vorwärts beginnt der linke Fuß die Bewegung und der rechte wird augenblicklich so weit nachgezogen, daß die regelrechte Auslage wieder hergestellt ist; umgekehrt beginnt beim Tritte rückwärts der rechte Fuß die Bewegung.

4. Mit diesen Vorübungen, die in einer Viertelstunde abgethan sein könneu, begnügt sich die neue Bajonett-Fechtschule und giebt dem Soldaten nun das Gewehr in die Hand, um die Auslage mit dem Gewehre zu üben. Wir begnügen uns mit dem Eisenstab, und, nachdem wir die regelrechte Stabhaltung in der Auslage gezeigt haben, mögen sich unsere Turner, ohne weiteren Befehl und ohne besondere Bestimmung für den Übergang aus der Stellung zur Auslage, in dieser Auslage-Stellung mit Stab versuchen.

Wir haben zu der Stabhaltung zu bemerken, daß die rechte Hand den Stab speichgriffs mit etwas zurückgebeugtem Handgelenk am Ende erfaßt hat und mit Beugen des rechten Armes etwas über Hüfthöhe ungefähr vor die Mitte des Leibes zu liegen kommt, während die linke Hand den Stab kammgriffs in der Mitte ergreift und der Arm so weit vorgeschoben ist, daß sich die Hand des leicht gekrümmten Armes in Brusthöhe befindet. (Fig. 1.) Nun folgen:

5. Das Einnehmen der Auslage aus der Stellung mit Schwung. Der Turner hebt zu diesem Zwecke das untere Stabende langsam rückwärts, während sich das obere Ende nach vorn senkt. Hierauf schleudert er den Stab mit aller Energie in die Fechterlage vor und geht zur Auslage über. Die Bewegung möge anfangs in zwei Zeiten erfolgen. „Es gehört zum natürlichen Anstand, daß der Fechter nach Einnehmen der Auslage seine Glieder beherrschend einen Moment stillhält." Das Verbessern etwaiger Fehler soll erst nach erfolgtem Stillstehen geschehen.

6. Vorgehen eines einzelnen Mannes wie zum Sturm auf den bereits fertig aufgestellten Gegner. Nachdem Fechterpaare gebildet sind, nimmt der eine Turner die vorschriftsmäßige Auslage ein und der andere steht ihm in einem Abstande von 10 bis 20 Schritt gegenüber. Der letztere geht nun im Sturmschritt auf den ersteren los, hält auf mittleren Fechterabstand und geht während des Haltens in die Auslage. Bei unseren Stäben möge der mittlere Abstand so angenommen werden, daß die beiden Stabenden nur handbreit von einander entfernt sind. Beim Gewehrfechten kreuzen sich im mittleren Abstande die Mündungen. Bei dem Befehl „Stab — ab!" müssen beide Fechter flott und gemeinschaftlich die Stellung herstellen.

7. Tritte vorwärts und rückwärts in der Auslage mit Gewehr.

8. Der Fangstoß. Der früher übliche Stoß mit festen Händen ist ganz in Wegfall gekommen, es wird nur noch der Fangstoß geübt. „Die frühzeitige Einübung des Fangstoßes lehrt den Mann gleich von vornherein erkennen, daß ein weitreichender energievoller Ausstoß, ein rasches Zurückziehen und Wiederauffangen des Gewehres die Hauptsachen bei Angriff und Verteidigung sind." Dieser Stoß wird in zwei Zeiten geübt. In der ersten Zeit wird der rechte gebeugte Arm bis zur Brusthöhe erhoben und die Stabspitze auf einen bestimmten Zielpunkt (Blöße des Gegners) gerichtet. Fig. 2. Das Emporziehen und Zielen wird zuerst ruhig und langsam eingeübt, damit keine Unruhe über Geist und Körper kommt, später aber schnell. In der zweiten Zeit wird der Stab mit dem rechten Arme kräftig vorgestoßen, und die linke

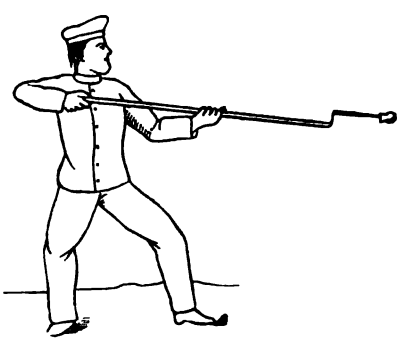


Fig. 2.

Hand giebt den Griff auf, Fig. 3. Während der rechte Arm nach Ausführung des Stoßes sofort zurückschnellt, fängt die linke Hand mit entsprechend gewinkeltem Arme den Stab wieder auf, und wir kehren in die regelrechte Fechterauslage zurück. Letzteres jedoch nur, wenn wir das Einüben bestimmter Stöße im Auge haben, während es sich beim wirklichen Kampfe, nach einem gedeckten Stoße, nur darum handelt, das Gewehr in eine Lage zurückzuführen, die für Abwehr und Angriff gleich geeignet ist, und die aus diesem Grunde „Gefechtsbereitschaft", Fig. 4, genannt wird. Das behende sichere Auffangen der Waffe nach geführtem Stoß ist die Hauptsache und ob der linke Arm mehr gestreckt oder gekrümmt wird, bleibt Nebensache. Nur muß das Stabende gegen die Brust und an diese heran zurückgezogen werden. Fürs erste bleiben bei diesen Stößen die Beine und der Rumpf ganz ruhig und verändern ihre Lage nicht.

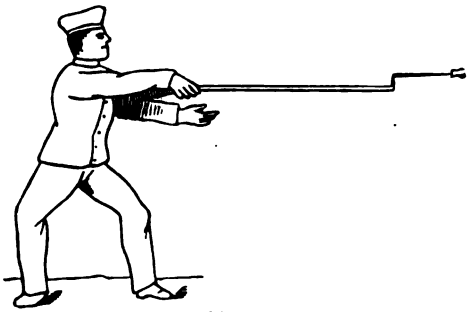


Fig. 3.

Fig. 4.

9. Deckung nach innen aus der Fechterstellung. Alle Deckungen geschehen mit Strecken des gekrümmten linken Armes vorwärts, zugleich abwärts und nur wenig seitwärts. Zur Erlernung der Deckung nach innen veranlassen wir unsere Schüler zuerst ihrem Stab eine solche Haltung zu geben, daß wirklich eine innere Blöße in die der Gegner hineinstoßen könnte, vorhanden ist. Dieses geschieht durch Linksseitwärtsbewegen des Stabes mit gleichzeitigem Senken des rechten Armes auf den Befehl: Stab zur Innenblöße Stellen — stellt! Fig. 5. Dann folgt der Befehl: Innendeckung — deckt! wobei aus dem gekrümmten linken Arm ein kräftig Schlag vorwärts, abwärts und nur wenig rechts

Fig. 5.

seitwärts ausgeführt wird, Fig. 6. Der Turner verharrt in dieser Stellung, bis die Auslage wieder befohlen wird.

Fig. 6.

Fig 7.

Fig. 8.

10. Deckung nach außen aus der Fechterstellung. Die Blöße zum Außenstoßen wird gegeben durch Heben der Waffe, wodurch die innere Blöße gedeckt und die linke untere Hälfte des Rumpfes frei wird, Fig. 7. Um den Stoß gegen diese Blöße zu decken, wird das Stabende im flachen Bogen bis in die Achselhöhle gehoben, während der linke Arm unter kräftiger Streckung mit gesenkter Stabspitze einen Schlag vorwärts abwärts und nur etwas links seitwärts ausführt, Fig. 8. Auf das richtige Strecken des linken Armes und das Niederschlagen ist großer Wert zu legen. Zu Hochaußenstößen d. h. zu Stößen über den linken Arm, soll man dem Gegner nie Gelegenheit bieten, da solche sehr schwer zu decken sind. Durch die richtige Haltung des linken Armes und etwas Linksstellen desselben wird solches vermieden.

11. Ausführung der Übungen 9 und 10 in der Gegenstellung von Paaren, wobei abwechselnd der Eine Blöße giebt und deckt, während der Andere den Stoß anzeigt.

12. Deckung nach innen aus der Gefechtsbereitschaft. Am häufigsten kommen die Deckungen gegen Nachstöße zur Geltung, also die Deckungen aus der Gefechtsbereitschaft. Nachdem obere und innere Blöße gegeben ist, wird gedeckt, indem man von unten her den Stab in kurzem Bogen heraufführt und wiederum vorwärts abwärts und etwas seitwärts, ganz wie bei der Innendeckung aus der Fechterstellung, schlägt.

13. Deckung nach außen aus der Gefechtsbereitschaft. Stößt der Gegner tief, so schlagen wir nach kurzem Federn im linken Arme den Stab vorwärts — abwärts und etwas seitwärts weg, wie bei der Außendeckung aus der Fechterstellung.

14. Der Fangstoß mit Vorlegen ist in folgender Weise zu üben: 1. Ruhiger Anzug zum Stoß bei unbeweglicher Körperhaltung, 2. Energischer Stoß, verbunden mit raschem Zurückziehen und Auffangen wie bisher. Dabei gleichzeitig mit dem Stoß Vorlegen des Oberkörpers unter vermehrtem Krümmen des vorderen und annäherndem Strecken des hinteren Kniees. Beide Füße bleiben voll und fest aufgesetzt, 3. Während der Stab in Gefechtsbereitschaft verbleibt, geht der Fechter mit dem Oberkörper ruhig zurück und nimmt mit den Beinen ebenfalls wieder die gewöhnliche Stellung, 4. Senken des Stabes zur Fechterauslage.

15. Stöße aus der Deckung = Nachstöße. Der Schüler zeigt zuerst eine bestimmte Deckung, richtet dann mit Heben des rechten Armes und mäßigem Krümmen des linken die Spitze auf den Zielpunkt und führt in der dritten Zeit den Stoß aus, worauf er in die Gefechtsbereitschaft und aus dieser zur Auslage zurückkehrt. Nach und nach folgen diese Tätigkeiten in schnellerer Reihenfolge, bis sie endlich blitzartig zu einer Bewegung verbunden erscheinen. In dieser Weise werden der Reihe nach die Deckungen und die Fangstöße ohne und mit Vorlegen, vorerst ohne Gegner, geübt.

16. Gleichzeitiges aufeinander Losgehen zweier Gegner. Die Paare erhalten einen Abstand von 10—20 Schritt, gehen auf bestimmten Befehl aufeinander zu und nehmen, sobald sie sich im richtigen Fechterabstande (siehe 6.) befinden, die Fechterauslage ein. Auf den Befehl: Stab — ab! nehmen Beide die gewöhnliche Stellung ein.

17. Angesagte Stöße aus der Auslage. Nachdem die Fechterpaare im regelrechten Abstande die Auslage eingenommen haben und zu Ersten und Zweiten eingeteilt sind, wird bestimmt, daß auf den Zuruf — 1! die Ersten innere Blöße geben, daß auf — 2! die Zweiten den Innenstoß ausführen, der von den Ersten vorschriftsmäßig gedeckt wird, und daß diese auf — 3! den Nachstoß außen folgen lassen, den jene wiederum decken. Auf — 4! gehen beide Fechter in die Auslage zurück, und nach einiger Übung wird mit den Rollen gewechselt. Stehen uns längere Stäbe zur Verfügung, die an ihren Enden einen weichen Puffer haben, so ist zweckmäßig auch öfters zu verlangen, daß der Nachstoß sitzen soll, damit das Treffen sicher erlernt wird.

18. Angesagte Stöße aus der Gefechtsbereitschaft. Die Einübung erfolgt der Nr. 17 entsprechend, nur sei hinzugefügt, daß sich die einzelnen Bewegungen, die erst ganz langsam ausgeführt wurden, nach und nach immer schneller folgen müssen.

19. Innenstoß Anzeigen und Außenstoß Ausführen = Finte. Durch das Anzeigen eines Innenstoßes wird der Gegner veranlaßt, seine Waffe etwas nach der Seite des zu erwartenden

Stoßes zu stellen. Dadurch aber giebt er Blöße zum Außenstoß und diese Blöße benutzt der Angreifer um mit kurzem Ruck unter des Gegners Waffe herumzugehen und den Außenstoß auszuführen.

20. Außenstoß Anzeigen und Innenstoß Ausführen.

21. Kreisdrehen, unten um die feindliche Waffe herum. Der Anfang ist wie bei der Finte, doch folgt der Gegner, sobald er die Absicht des Angreifers merkt, mit seiner Waffe ebenfalls unten herum und stellt dadurch den vorigen Stand wieder her, wodurch der Angreifer zur Ausführung des zuerst angezeigten Stoßes gezwungen wird.

22. Blöße durch Schlag auf die Waffe. Wo sich keine Blöße von selbst bietet, schaffen wir sie durch einen kräftigen Schlag auf die feindliche Waffe vorwärts — abwärts. Weicht der Gegner aus, so haben wir den Zweck erreicht und stoßen herein. Widersteht er jedoch mit der Waffe, so kämpfen wir keinen Augenblick mehr dagegen an, entziehen ihm vielmehr, indem wir unter seiner Waffe durchgehen, den Stützpunkt und bewirken dadurch ein Seitwärtsgleiten der feindlichen Waffe, wodurch uns eine neue Blöße eröffnet wird, in die wir schnell hineinstoßen.

23. Der Kolbenstoß. Bei steiler Auslage eines nahe gerückten Gegners, nehmen wir unsere Waffe quer, unterlaufen die feindliche

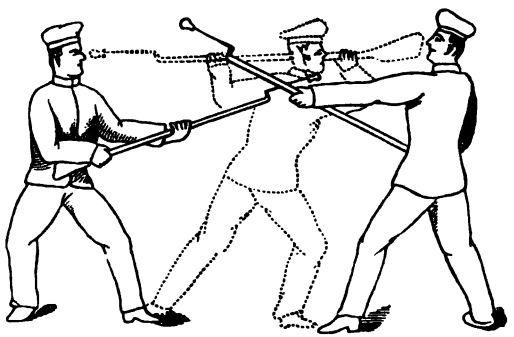


Fig. 9.

Waffe mit Doppelschritt vorwärts und stoßen mit dem Kolbenende zu, Fig. 9. Auch bei unserem Fechten mit Stäben ist dieser Stoß sehr wohl anzudeuten und eine gute Übung.

Unsere Ausführungen, bei denen wir uns streng an die Vorschriften der Bajonett-Fechtschule für die Infanterie gehalten haben, schließen wir mit der Bemerkung, daß es uns, sofern wir diese Übungen mit Stäben mehr als eine nützliche und gefällige turnerische Beschäftigung, als eine Vorbereitung für den Ernstkampf ansehen, angebracht

erscheint eine gewisse Erweiterung in den allgemeinen Vorübungen eintreten zu lassen. Als solche seien angeführt:

1. Drehungen in der Auslagestellung.
2. Wechsel der Auslage rechts und links, sowohl durch Vorstellen des zurückstehenden, wie durch Rückstellen des vorstehenden Beines und auch vermittels ½ Drehungen auf beiden Fersen. In allen drei Fällen muß mit dem Stellungswechsel ein schneller Grifswechsel verbunden werden.
3. Doppelschritt vorwärts und rückwärts mit Nachstellen und Übertreten, auch Doppelsprung.
4. Stoß mit festem Griffe grade aus, schrägauf- und schrägabwärts.
5. Gleitstoß (die vordere Hand gleitet beim Stoß an die hintere Hand heran) grade aus, schrägauf- und schrägabwärts.
6. Alle Stöße nicht nur mit Vorneigen und Wechselbeugen der Kniee, sondern auch mit Ausfallen vorwärts.
7. Der Wurfstoß auch mit Ausfallen des zurückgestellten Beines und schnellem Zurückgehen zur Auslage.
8. Drehungen, Schritte vor- und rückwärts, Stellungswechsel mit nachfolgenden Stößen u. s. w.

B. Langer Stab.

Ein Stab von etwa 3 Meter Länge (der gewöhnliche Springstab thut diesen Dienst) wird von so vielen Turnern, als Platz finden, in gleichverteiltem Abstande gleichzeitig angefaßt und auf diese Weise zu gemeinsamer Übung benützt, was in turnerischer Hinsicht besonders deshalb von Wert ist, weil dadurch selbst Faule und Schwächere in der Gemeinthätigkeit, der sie sich nicht entziehen können, mit fortgerissen werden. Ja, selbst Blinde gelangen dadurch zu gemeinsamer gleichmäßiger Darstellung mannigfacher Übungen. Der Turnlehrer Wilh. Metz in Hannover hat dies richtig erkannt und schon seit 1850 in der dortigen königl. Blindenanstalt die Übungen mit dem langen Stabe eingeführt, während die Übungen selbst schon von Amoros her bekannt waren.*)

Der Stab als Richtscheit einiger Ordnungs- und Freiübungen.

1. Die Mannschaft stellt sich als Stirnreihe auf und faßt den Stab a) vorlings mit Ristgriffe der Hände, oder b) rücklings mit Griffe der Hände und c) rücklings mit Griffe der Unterarme. Hieraus erfolgt sowohl der gewöhnliche Gang und Lauf vorwärts, rückwärts wie auch das Gehen in verschiedenen Schrittarten; sodann das Schwenken um die Führer und um die Mitte.

*) Ausführliches darüber giebt: Mayr, Haus-Übungen mit langen Stäben. Rud. Lion, Hof.

2. Ähnliche Übungen einer Flankenreihe, den Stab seitlings mit Griffe der Hand oder des Armes.

3. Wechsel im Ergreifen und in der Lage des Stabes kommen teils ohne — wie z. B. bei der Lage des Stabes rücklings aus dem Griffe mit den Händen in den Griff mit den Armen und umgekehrt, oder noch einfacher aus dem Rist- zum Kammgriff u. s. w. — teils mit Drehen zu stand, wie z. B. bei der Lage des Stabes vorlings durch rechts — um! in die Lage des Stabes seitlings, oder rechts kehrt — um! in die Lage des Stabes rücklings u. s. w.

4. Dahin gehört auch das taktmäßige Heben des Stabes über den Kopf aus der Lage seitlings z. B. rechts in diejenige seitlings links (auf 1 die Arme seitwärts hoch — auf! auf 2 mit der linken Hand faßt — an! auf 3 die Arme — ab! und dann umgekehrt); sowie das ähnliche Übersteigen des Stabes (auf 1 steigt das linke Bein vor der linken Hand über, auf 2 nimmt die rechte Hand Griff, auf 3 steigt das rechte Bein nach, womit der Stab von der Lage links seitlings zu derselben rechts seitlings gelangt ist, und dann umgekehrt) und die Verbindung dieser beiden Übungen zu einem förmlichen Stabkreisen, wobei der Stab in 6 Taktzeiten aus der Lage seitlings rechts, durch Überheben links und darauf durch Übersteigen links wieder in die anfängliche Haltung seitlings rechts zurück gelangt.

5. Ähnlich findet mit Riftgriffe beider Hände das Überheben des Stabes vorlings von der Stirnreihe statt. Ist der Stab in die Lage rücklings gelangt, dann folgt Griffwechsel und Übersteigen rückwärts, wodurch ein vollständiges Umkreisen des Stabes rückwärts dargestellt ist.

6. Mit Griff der Hände auf den in der Lage vorlings oder seitlings (weniger rücklings) befindlichen Stab findet Heben und Senken, Schwingen, Stoßen, Ausstrecken u. s. w. der Arme statt, wovon Fig. 38 ein Beispiel zeigt.

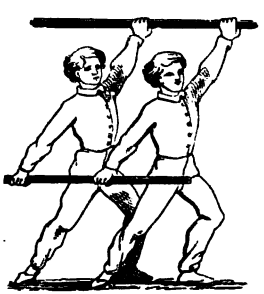


Fig. 38.

7. Desgleichen auch Beinthätigkeiten aller Art, wozu denn auch statt Griff mit den Händen, Griff mit den Armen geordnet werden kann.

8. Desgleichen auch Rumpf-Vor- und Rückbeugen der Stirnreihe und Rumpf-Seitbeugen der Flankenreihe.

Die Übungen 6, 7 und 8 finden in ähnlicher Weise auch bei 2 Stäben ihre Anwendung.

Eine kurze Übungsfolge sei angefügt. 40 Turner haben in einem achtstrahligen Stern, mit dem Gesichte nach der Mitte Aufstellung genommen und je fünf der Übenden, die einen Strahl des Sternes bilden, stehen zwischen je zwei Stäben, die sie speichgriffs gefaßt haben. Die mittelsten acht Turner müssen so weit Abstand haben, daß sie

ungehindert beide Arme seitwärts erheben können. Der Abstand der zwischen den Stäben stehenden beträgt einen guten Schritt. Jede Übung erfordert 8 Taktzeiten.

1. Seitheben und Senken, links und rechts, im Wechsel mit Seithochheben und Senken links und rechts.
2. Übung 1 in Verbindung mit Seitstellen beim Seitheben, Seitspreizen beim Seithochheben.
3. Seitheben, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senkeu in Verbindung mit gleichseitigem Seitstellen, Seitspreizen, Seitstellen und Stellung, links und rechts im Wechsel. 8 Zeiten.
4. Seitheben der Arme, Hochheben mit Kniebeugen, Senken zur Seithebhalte mit Kniestrecken und Senken der Arme, mit Verweilen je einer Zeit in jeder Haltung.
5. Seithochheben der Arme, Seitbeugen, Aufrichten, Senken der Arme, links und rechts im Wechsel.
6. Seitheben mit Seitstellen des gleichseitigen Beines, Hochheben mit Ausfall seitwärts, Senken zur Seithebhalte mit Seitstellen, Stellung, links und rechts im Wechsel.
7. Ausfall seitwärts mit Schrägseithochheben des gleichseitigen und Schrägseitwärtsheben des anderen Armes, Verweilen, Stellung, Verweilen, links und rechts im Wechsel.
8. Übung 7 mit Wechsel der Armhebhalten in der zweiten und dritten Zeit und Stellung in der vierten.
9. Übung 8 mit Wechselbeugen der Kniee beim Wechsel der Armhebhalten.
10. Ausfall links vorwärts mit 1/4 Drehung links und Vorhochheben des linken Armes, Vorabsenken des Armes, Vorhochheben, Stellung mit 1/4 Drehung rechts. In der 5. bis 8. Zeit mit Ausfalle rechts vorwärts.
11. Ausfall und Armheben wie bei 10, alsdann Vorbeugen und Aufrichten in der Ausfallstellung und Stellung in der 4. Zeit. In der 5. bis 8. Zeit rechts.
12. Ausfall und Armheben wie bei 10, Niederknieen rechts, Erheben zur Ausfallstellung und Stellung. In der 5. bis 8. Zeit rechts.

Der Stab als Reck.

Hierzu Aufstellung in Dreierreihen. Die Äußeren sind die Träger, während der Mittlere die vorgeschriebenen Übungen auszuführen hat. Die Träger nehmen in der Richtung des zu gewärtigenden Ruckes oder Schwunges des Übenden geeignete Seit- oder Vorschrittstellung. Stabträger und Übende wechseln mit einander ab. Statt des langen Springstabes kann auch der kurze Eisenstab für diese Übungen Verwendung finden. Bei langen Stäben auch 4 Träger und 2 Übende.

1. Die Träger, entweder in Stirnstellung mit gleicher, bezw. ungleicher Gesichtsrichtung oder noch sicherer in Flanken-Gegenstellung

heben den Stab hoch auf; der Übende: Handhang und ruhige Beinthätigkeiten im Handhang, auch Heben der Beine bis zum Seitliegehange mit hockenden oder gestreckten Beinen; Durchhocken mit Strecken aufwärts zum Abhange rücklings oder mit Senken zum Hange rücklings u. s. w.

2. Die Träger in Flanken-Gegenstellung legen das Stabende auf eine Schulter (der eine auf die rechte, der andere auf die linke), während die Hände, bei stark gebeugten Armen, den Stab speichgriffs erfaßt haben. Die Übenden: Seitliegehangübungen, Armhang, Felgaufschwung, Wellaufschwung, Kreuzaufschwung, Sprung zum Stütz und Stützwagen, Hangwagen u. s. w.

Nr. 5 der Deutschen Turnzeitung von 1890 brachte einen Reigen vom Turnlehrer A. Erbes in Leipzig „Heben, Stemmen und Tragen von 16 eisernen Reckstangen als Gemeinübungen für 48 Mann in Verbindung mit Ziehen und Schwenken", der beim deutschen Turnfeste in München zur Ausführung gelangte und Beachtung verdient.

Zwei Stäbe als Barren.

Die Träger stehen stets in Flankenreihe.

3. Die Träger heben die Stäbe hoch auf; die Übenden: Querhang im Spanngriff an beiden Stäben, Übungen des Überschlagens zum Abhang, Liegehang, Hang, Stand u. s. w.

4. Die Träger nehmen die Stäbe auf die Schultern; die Übenden: Querstütz mit gestreckten oder gebeugten Armen, Oberarmhang bei seitwärts gestreckten Armen, Abhang, Schenkelhang, Reitsitz u. w.

5. Die Träger nehmen die Stäbe unter die Arme; die Übenden: Ähnliches wie bei 12, als schwierigere Übung den Abhang nach der Seite in wagerechter Lage (2 Mann gleichzeitig).

6. Die Träger tragen die Stäbe bei herabhangenden Armen mit Speichgriff der Hände; die Übenden steigen in den Stand auf.

7. Haben die Übenden irgend einen Stand, Sitz oder Stütz sicher eingenommen, so kann wohl auch für die Träger irgend eine geeignete Beinthätigkeit, künstliche Dauerstellungen oder Fortbewegung zugeordnet werden.

d) Keulenübungen.*)

Die auf den Turnplätzen gebräuchliche Keule hat die Form eines Kegels und ist am besten aus Weißbuchen- oder Ulmenholz gearbeitet. Für den gewöhnlichen Turnbetrieb nehme man die Keule nicht schwerer als $^1/_2$ bis 2 Kilogr., die Länge gleich der des Armes (die Hand

*) Ausführliches über „Keulenübungen" lese man nach in „Das Keulenschwingen in Wort und Bild" von G. Wortmann, Hof 1892, R. Lion, oder „Das Turnen mit der Keule" von W. Zettler, Leipzig 1884, Strauch.

nicht mitgerechnet). Natürlich kann man auch mit schwereren und längeren Keulen üben.

Die einzelnen Teile der Keule sind: a) der Knopf, b) der Hals, c) die Masse, d) der Fuß (Fig. 1). Bestimmte Ausgangshaltungen und Aufstellungen der Übenden für das Keulenschwingen vorschreiben zu wollen, wäre nicht zweckmäßig; denn es lassen sich in jeder Aufstellung Übungen ausführen. Die beliebtesten und am häufigsten wiederkehrenden Ausgangshaltungen sind jedoch:

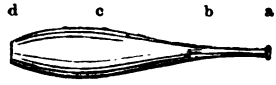


Fig. 1.

1. Die Grundstellung, die Keule bei natürlich herabhängendem Arme am Halse gefaßt (Fig. 2).
2. Die Grund- oder die Seitgrätschstellung, die Arme gebeugt und die Keule senkrecht über der Hand (Fig. 3).
3. Die Grund- oder die Seitgrätschstellung, die Arme gebeugt und die Keule schräg auf der Schulter liegend; ähnlich wie der Soldat das Gewehr beim Marschieren auf der Schulter trägt.

Fig. 2.

Fig. 3.

Bevor wir zu den Übungen selbst übergehen, soll noch erwähnt werden, daß man für gewöhnlich das Keulenschwingen mit dem Hauptgriff, wie ihn Fig. 2 zeigt, ausführen läßt. Von diesem Hauptgriff unterscheiden wir den Nebengriff, Fig. 4. Die meisten mit diesem Griffe möglichen Übungen haben jedoch weniger Wert.

Die Hauptübungen des Keulenschwingens sind das Kippen, Armschwingen, Armkreisen und Handkreisen.

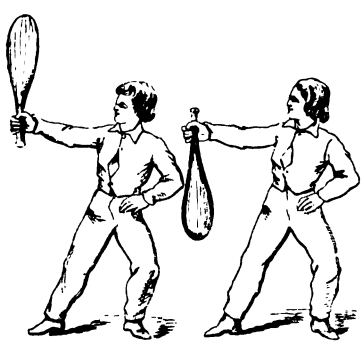


Fig. 5. Fig. 4.

I. Das Kippen.

In der Seithebhalte des Armes, Arm und Keule eine gerade Linie bildend, hebe die Keule ohne Veränderung des Armes in eine zum Arme rechtwinkelige Lage; diese Bewegung wird „Aufkippen" genannt (Fig. 5). Beschreibt die Keule einen Halbkreis, z. B. wenn

dieselbe sich aus der wagerechten Haltung in der Vorhebhalte (bezw. Seithebhalte) von oben auf den Arm legt, so heißt diese Übung „Umkippen" (Fig. 6).

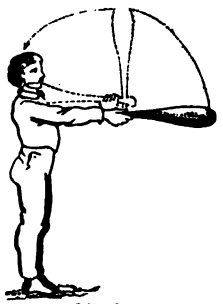


Fig. 6.

Die gleichen Übungen lassen sich ausführen in der Senkhalte, Vor- und Hochhebhalte.

Übungsgruppe, enthaltend Armheben und Kippen in Verbindung mit Beinthätigkeiten.

1. a) Vorstellen und Vorheben des gleichseitigen Armes (Arm und Keule wagerecht).
   b) Beugen des vorderen Beines und Aufkippen der Keule.
   c) Zurück zur Stellung a.
   d) Stellung, links und rechts im Wechsel.
2. Desgleichen mit beiden Armen.
3. a) Seitstellen und Seitheben gleichseitig.
   b) Beugen des seitwärts gestellten Beines und Aufkippen der Keule.
   c) Zurück zur Stellung a.
   d) Stellung.
4. Desgleichen mit beiden Armen.
5. a) Ausfall vorwärts und Vorheben des gleichseitigen Armes mit Aufkippen.
   b) Wechselbeugen der Kniee und Umkippen seitwärts nach innen (Keule unter der Hand ellengriffs).
   c) Zurück zur Stellung a.
   d) Stellung.
6. Desgleichen mit beiden Armen.
7. Wie Übung 5, aber seitwärts ausgeführt (das Umkippen geschieht nach vorn).
8. Wie Übung 7, aber mit beiden Armen.

II. Das Armschwingen.

Es bereitet vor für das Armkreisen und ist vorzugsweise eine pendelförmige Bewegung der Arme, die mit der Keule dabei eine gerade Linie bilden. Auch diese Übung ist mit einem Arme und mit beiden Armen gleichzeitig zu üben.

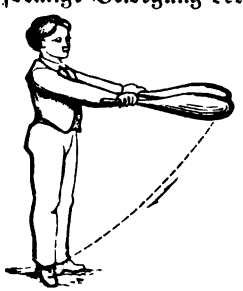


Fig. 7.

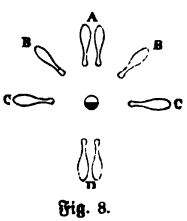


Fig. 8.

1. Aus der Grundstellung erfolgt in einfachster Weise der Aufschwung der Keulen mit gestreckten Armen zu wagerechtem Halten letzterer, wie Fig. 7 es zeigt; und Fig. 8: A vor-, B schräg vor-, C seit- und D rückwärts. Je nach kürzerer oder längerer Dauer der wagerechten Armhalten, mehr Schwung oder Kraftübung. 1 Taktzeit für den Aufschwung und 3 Taktzeiten für jede Halte empfehlen sich.

2. In gleicher Weise wird nunmehr in größeren Bogen auch der Aufschwung der Keulen zu Hochhalten (rückwärts selbstverständlich ausgeschlossen) angeordnet, Fig. 9, welches

3. sich im Schwunge vor- und rückwärts zu größeren Bogen erweitert. Dabei ist als zweckmäßig, beim Rückschwung ein Fußwippen hinzu zu fügen, so wie denn die Übung namentlich auch in der Vorschrittstellung und mit Fortbewegung (bei Vorschwung vor-, bei Rückschwung rückschreitend), so wie, Fig. 10, auch ein widergleicher Schwung der Arme und Keulen angeordnet werden kann.

Fig. 9.

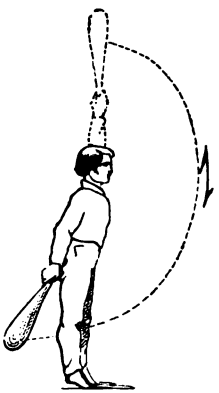


Fig. 10.

Fig. 11.

4. An Nr. 3 anschließend lassen sich beim Rückschwunge die Keulen mit Armbeugen über die Schultern schwingen, was als wirksame, ansprechende Übung im Stande sowohl, wie bei Fig. 11 dargestellt, als auch im Schreiten vor- und rückwärts empfohlen werden kann.

1. Übungsgruppe: Schwingen mit einem Arm und einer Keule mit Armbeugen und -Strecken, sowie mit Halten (nach Wortmann II. Abschnitt der „Übungen" Nr. 9).

1. Schwingen von unten nach vorn und dann nach hinten bis zur 4. Zeit. Auf 4! Armbeugen und Auflegen der Keule auf die Hüfte und Halten bis zur 8. Zeit. Auf 1! Hochstrecken und Fortsetzung des Schwunges wie anfangs.
2. Schwingen von unten nach innen vor dem Leibe her und dann nach außen bis zur 4. Zeit. Auf 4! Armbeugen zum Stoßen neben der Brust und Halten bis zur 8. Zrit. Auf 1! Hochstrecken und Fortsetzung des Schwunges wie anfangs.

Bemerkung. Selbstverständlich kann die Zahl der Schwünge auch eine größere sein als oben angegeben ist; ebenso ist es dem Übenden überlassen, wie lange der Arm in der vorgeschriebenen Halte verbleiben soll. Außerdem sei hier angedeutet, daß mit diesen Übungen auch Beinthätigkeiten verbunden werden können.

3. Schwingen nach hinten und dann nach vorn und Armbeugen mit Auflegen der Masse auf die gleichseitige Schulter, Hochschnellen der Keule, Fangen mit der anderen Hand und Fortsetzung des Schwunges.
4. Schwingen von unten nach außen und dann nach innen vor dem Leibe her und Armbeugen vor der Brust mit Umkippen der Keule, Hochstrecken, Schwingen nach innen und außen u. s. f.
5. Schwingen wie bei 1 und Aufkippen von hinten her unter dem Arme hinweg mit energischem Rucke des Handgelenkes, Armbeugen neben der Brust, die Masse nach oben; Hochstrecken des Armes und Fortsetzung des Schwunges.
6. Schwingen wie bei 4 und Armbeugen vor der Brust mit Auflegen der Keule auf die ungleichseitige Schulter; dann Überheben des Armes und Rollen der Keule über den Rücken auf die andere Schulter und Fortsetzung des Schwunges.

2. Übungsgruppe: Schwingen beider Arme zugleich, in jeder Hand eine Keule, mit Halten, Beinübungen und Rumpfübungen. Hierbei achte man besonders darauf, daß während der Schwünge Arme und Keulen stets parallel zu einander sind und das Aneinanderschlagen der Keulen vermieden wird.

1. Schwingen nach hinten und vorn, 8 Zeiten; auf 8! Hochschwingen und Hüpfen zur Seitgrätschstellung, dann Rumpfbeugen vorwärts mit Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen hindurch, die Keulen berühren den Boden; (4 Zeiten verharren); Strecken des Rumpfes mit Hochschwingen der Arme, Hüpfen zur Stellung und Vorabschwingen der Arme und weiter wie anfangs.
2. Schwingen vor dem Leibe her rechtshin und dann linkshin mit Ausfall seitwärts nach der entgegengesetzten Seite und Aufkippen der Keulen; Wechselbeugen der Kniee und Schwingen nach der andern Seite mit Aufkippen der Keulen u. s. f. Fig. 12.*)

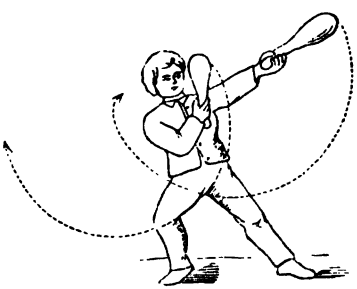


Fig. 12.

3. Schwingen nach vorn zur Hochhebhalte, dann vorab und nach hinten mit Rumpfbeugen vorwärts, beim Rückschwunge Aufkippen der Keulen unter den Armen hinweg, Strecken des Körpers und

*) Als Vorlage für diese und einige andere Abbildungen des Keulenabschwingens dienten zum Teil Bilder aus Wortmanns „Keulenschwingen" und zum Teil aus Zettler's „Das Turnen mit der Keule."

Hinstellen der Keulen auf den Boden mit tiefem Kniebeugen; Strecken der Kniee mit Hochschwingen der Arme und Fortsetzung des Schwunges.

4. Schwingen wie bei 2, aber stets zur Schräghochhebhalte; Ausfall seitwärts nach der entgegengesetzten Seite und Rumpfdrehen, 1/4 Drehung mit Armbeugen und Legen der Keulen auf die Schultern; Schwingen nach unten und weiter vor dem Körper her (3/4 Kreis) mit 1/2 Drehung auf den Fersen und Wechselkniebeugen (Fig. 13), die Keulen wieder auf die Schultern gelegt u. s. f.

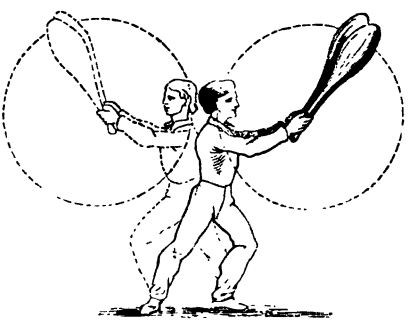


Fig. 13.

5. Schwingen nach außen und dann nach innen (wobei die Arme sich kreuzen) mit Aufkippen; Ausfall seitwärts mit Ausbreiten der Arme, Grundstellung und Armkreuzen, Schwingen nach unten und nach außen und weiter wie vorher.

6. Schwingen nach außen, dann nach innen hinter dem Leibe her (Arme kreuzen sich), nach außen und dann nach innen vor dem Leibe her mit Legen der Keulen auf die Schultern; Ausfall vorwärts mit Ausbreiten der Arme, Grundstellung mit Armkreuzen, Schwingen nach unten und außen u. s. f. wie vorher!

III. Das Armkreisen.

Bei allen Armkreisen bilden Arm und Keule eine gerade Linie, und es findet eine geringe Drehung des Armes um seine Längenaxe statt.

A. Armkreisen mit einer Keule.

1. Armkreisen mit einem Arm und einer Keule an der Seite des Körpers a) vorwärts, b) rückwärts. Fig. 14.

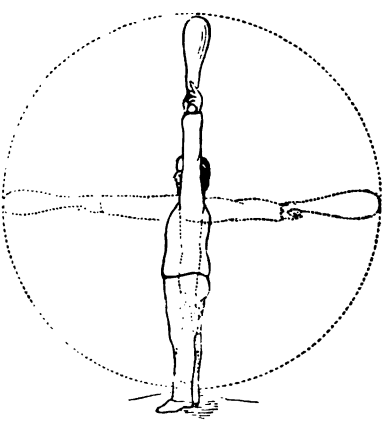


Fig. 14.

2. Desgleichen vor dem Körper a) nach innen, b) nach außen. Fig. 15.

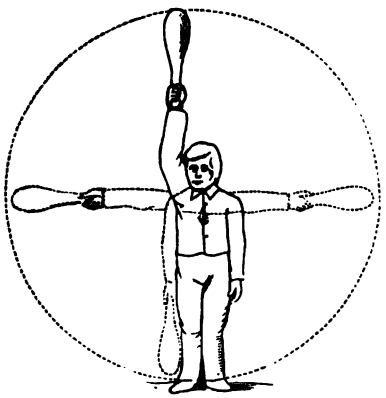


Fig. 15.

3. Desgleichen hinter dem Körper, was jedoch nur in beschränkter Weise möglich ist.
4. Armkreisen in der Form einer „Acht".

Armkreisen, wobei beide Hände eine Keule fassen bei Griff am Hals, Fig. 16.

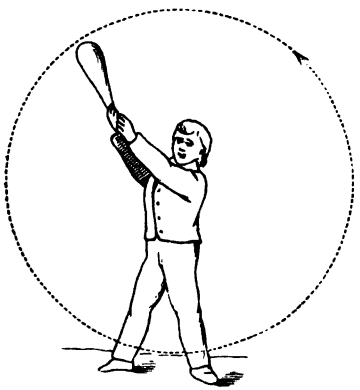


Fig. 16.

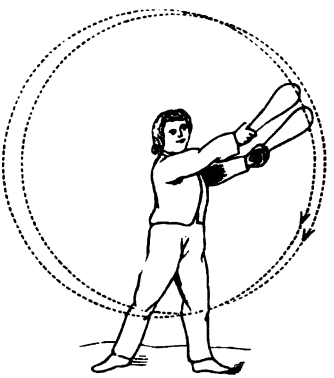


Fig. 17.

B. Armkreisen mit zwei Keulen.

1. An der Seite des Körpers a) vorwärts, b) rückwärts; letzteres in zweierlei Weise: 1. beide Arme kreisen an einer Seite, wobei ein geringes Rumpfdrehen erforderlich ist, 2. jeder Arm kreist an der gleichseitigen Seite, was nur in beschränkter Weise möglich ist.
2. Vor dem Körper a) im Kreise links, b) rechts, Fig. 17.

3. Vor dem Körper mit Armkreuzen a) nach innen, b) nach außen, Fig. 18.

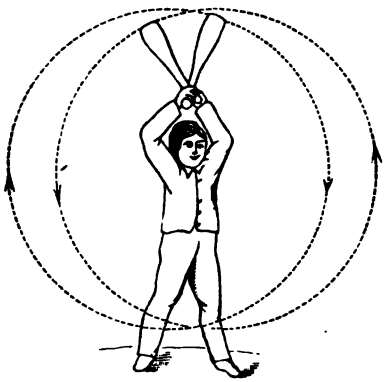


Fig. 18.

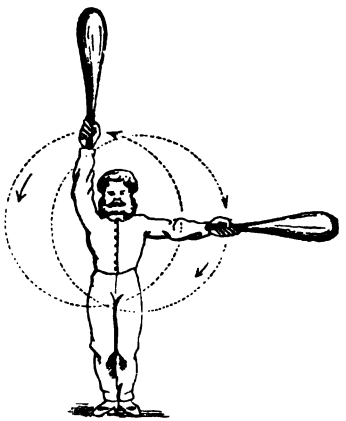


Fig. 19.

4. Armkreisen in der Form einer „Acht".

5. Wechselseitige Armkreise: z. B. aus der Senkhalte der Arme kreist der linke Arm vorwärts, der rechte rückwärts und umgekehrt.

6. Oder: Aus der Hochhebhalte Armkreisen vorwärts, der linke Arm beginnt und nachdem er $^1/_2$ Kreis beschrieben hat, folgt der rechte Arm nach (Mühle vorwärts).

7. Oder: Aus der Hochhebhalte wie Übung 2 nacheinander beginnt die Mühle seitwärts, a) nach innen, b) nach außen, Fig. 19.

IV. Das Handkreisen.

Die Handkreise können ausgeführt werden mit geschmeidigem (gebeugtem) Arm, oder mit gestrecktem Arm. Beides ist zu üben.

Handkreisen mit einer Keule.

In der Senkhalte: a) vorwärts außerhalb des Armes,
b) desgleichen rückwärts,
c) desgleichen zwischen Arm und Körper unter der Schulter hinweg vorwärts,
d) desgleichen wie bei c rückwärts,
e) seitw. vorlings nach innen,
f) seitw. vorlings nach außen, Fig. 20,

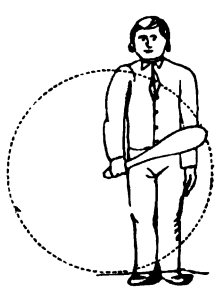


Fig. 20.

g) seitwärts rücklings nach innen, Fig. 21,
h) seitwärts rücklings nach außen.

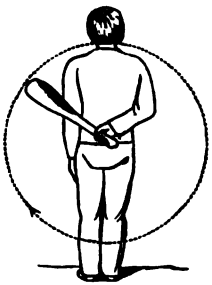


Fig. 21.

In der Vorhebhalte: a) vorwärts außen,
b) rückwärts außen,
c) u. d) desgleichen innen,
e) seitwärts nach innen,
f) seitwärts nach außen,
g) wagerechter Handkreis über dem Arm im Kreis a) links und b) rechts.

In der Seithebhalte: a) vorwärts,
b) rückwärts,
c) seitwärts vorlings nach innen,
d) seitwärts vorlings nach außen,
e) seitwärts rücklings nach innen,
f) seitwärts rücklings nach außen,
g) wagerechter Kreis über dem Arm im Kreis a) links und b) rechts.

In der Hochhebhalte: Diese Kreise entsprechen den in der Senkhalte angeführten. Außerdem wagerechter Kreis a) links, b) rechts, Fig. 22.

Fig. 22.

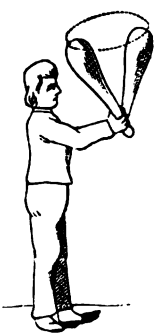


Fig. 23.

Fig. 24.

Zu erwähnen ist noch das „Trichterkreisen" in der Seit-, Vor- und Hochhebhalte, Fig. 23. Übung in der Vorhebhalte, Keule über der Hand; die Ausführung geschieht aber auch unter der Hand. Kreis um den Kopf, durch Fig. 24 veranschaulicht, gründlich zuvor

mit einer Keule zu üben. Seitschrittstellung ist förderlich, dabei ein schickliches Rück- und Seitbeugen während des Kreisschwingens, wodurch diese Übung im Gegenschwunge beider Keulen von außen nach innen (Kamm), aber auch umgekehrt von innen nach außen (Rist) für die Praxis sehr wertvoll wird.

Handkreisen mit zwei Keulen.

Dieselben Übungen wie mit einer Keule. Außerdem noch: Wechselseitige Handkreise, auch mit Kreuzen der Keulen und nacheinander anfangen (Mühle).

V. Verbindungen.

1. Armschwingen und Handkreisen vorwärts im Wechsel Fig. 25. Ausgangsstellung wie Fig. 2. Auf 1 Aufschwung zu A, auf 2 Kreis rückwärts bei Hochhaltung der Arme, auf 3 Abschwung zu B und so fortgesetzt. Auch mit Schreiten, auf 1 Schritt vorwärts oder auf 3 Schrit rückwärts.

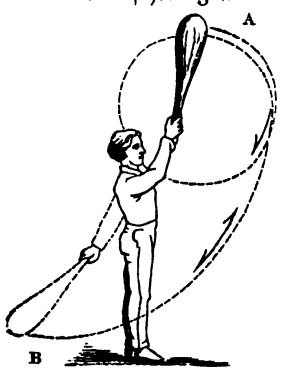


Fig. 25.

2. Armschwingen und Handkreisen seitwärts im Wechsel.

Arm- und Handkreise mit einer Keule. Nachdem jede Übung mehrmals links geübt ist, wird sie rechts ausgeführt.

Aus der Senkhalte:

1. Armkreis vorwärts links 1. Zeit. Handkreis vorwärts links außen in der Senkhalte 2. Zeit, ist zu üben z. B. bis zur 8. Zeit,
2. Dasselbe rückwärts,
3. Dasselbe seitwärts nach innen vorlings.
4. Dasselbe seitwärts nach außen vorlings.
5. Armkreis vorwärts links.
   Handkreis vorwärts außen in der Vorhebhalte.
6. wie Übungen 5; aber rückwärts.
7. Armkreis seitwärts innen vorlings.
   Handkreis seitwärts innen rücklings in der Seithebhalte mit gestrecktem oder gebeugtem Arm.
8. Armkreis seitwärts außen vorlings.
   Handkreis seitwärts außen rücklings in der Hochhebhalte (Arm gebeugt oder gestreckt).

Mit zwei Keulen gleichzeitig. Jede Übung beginnt im Grätschstand aus der Armbeughalte, die Keule über der Hand.

1. Armkreis links vorlings (siehe Fig. 17) 1. Zeit.
   Handkreis links vorlings in der Senkhalte 2. Zeit.
   zu üben z. B. bis zur 8. Zeit.
   Desgleichen im Kreise rechts.
2. Armkreis links vorlings.
   Handkreis links rücklings hinter dem Kopf, Fig. 26.
   Desgleichen rechts.
3. Armkreis vorlings nach innen, Arme kreuzen sich (siehe Fig. 18).
   Handkreis rücklings nach innen in der Seithebhalte, Arme gestreckt oder gebeugt.
4. wie Übungen 3 aber nach außen.
5. Armkreis vorlings nach innen.
   Handkreis rücklings nach innen in der Seithebhalte.
   Handkreis vorlings nach innen in der Senkhalte.
6. Armkreis vorlings nach außen.
   Handkreis rücklings nach außen in der Seithebhalte.
   Handkreis rücklings nach außen in der Hochhebhalte hinter dem Kopf.

Fig. 26.

Verbindungen von Armschwingen, Arm- und Handkreisen, auch wechselseitig und mit Bein- nnd Rumpfübungen.

Zwei Übungsgruppen in je 48 Zeiten.

(Aus einer Vorführung des Turn-Klubbs zu Hannover, zusammengestellt von Turnlehrer Neumann und in der Deutschen Turnzeitung von 1890 veröffentlicht.)

I.

a) 8 Mal Armkreisen nach außen vor dem Leib (Fig. 18) . . . . . 1— 8 Zeit.
b) 8 Mal Armkreisen nach innen vor dem Leib 9—16 „
c) Linker Arm: Handkreis innen hinter dem Kopf
   Rechter Arm: Armkreis innen vor dem Leib
d) Rechter Arm: Handkreis innen hinter dem Kopf
   Linker Arm: Armkreis innen vor dem Leib } 17—24 „

Übung c und d 3 Mal wiederholt bis zur 8. Zeit.

e) Armkreis innen vor dem Leib . . . . .
f) Handkreis innen hinter dem Kopf . . . . } 25—32 „

g) Beide Arme schwingen nach innen und kreuzen zur wagerechten Haltung vor dem Leib. 1. Z.
h) Armkreis nach außen vor dem Leib . . .
i) Handkreis nach außen hinter dem Kopf . . } 33—40 Zeit.

Übung h und i wiederholt bis zur 8. Z. In der 8. Zeit wird der Handkreis ausgeführt zur Hochhebhalte, aus welcher dann sofort beginnt:

k) Mühle (durch Armkreisen nach außen) der linke Arm beginnt . . . . . 41—48 „

II.

a) 8 Mal Armkreisen rechts mit beiden Armen vor dem Leib . . . . . 1— 8 „

Auf 8 zur wagerechten Haltung linkshin. (Fig. 17, links dargestellt.)

b) Desgl. 8 Mal Armkreisen links vor dem Leib 9—16 „

Auf 8 zur wagerechten Haltung rechtshin.

c) Linker Arm: Schwingen linkshin und rechtshin vor dem Leib . . . . . } 17—20 „
Rechter Arm: 4 Mal Handkreisen innen hinter dem Kopf . . . . . }

d) 1 Mal Armkreisen rechts mit beiden Armen vor dem Leib . . . . . 21—22 „

e) Rechter Arm: Schwingen rechtshin und linkshin vor dem Leib . . . . . } 23—26 „
Linker Arm: 4 Mal Handkreisen innen hinter dem Kopf . . . . . }

f) Armkreisen links mit beiden Armen vor dem Leib 27—28 „

g) Linker Arm: 4 Mal Armkreisen nach außen vor dem Leib . . . . . } 29—32 „
Rechter Arm: 4 Mal Handkreisen innen hinter dem Kopf . . . . . }

h) Armkreis rechts mit beiden Armen vor dem Leib 33—34 „

i) Rechter Arm: 4 Mal Armkreisen nach außen vor dem Leib . . . . . } 35—38 „
Linker Arm: 4 Mal Handkreisen innen hinter dem Kopf . . . . . }

k) Armkreis links mit beiden Armen vor dem Leib 39—40 „

l) 2 Mal Handkreisen vorwärts außerhalb der Arme . . . . . 41—42 „

m) Armkreis rechts mit beiden Armen vor dem Leib, Rumpfdrehen links und in der Vorhebhalte 43—44 „

n) 2 Mal Handkreisen vorw. außerhalb der Arme 45—46 „

o) Armkreis links mit beiden Armen vor dem Leib 47—48 „

Keulenübungen bieten auch Gelegenheit zur Aufstellung gefälliger Reigen. Als Musterbeispiele hierfür seien empfohlen: Reigen für das Turnen der Knaben ꝛc. Hof 1892, Rud. Lion. Heft 5. Keulenreigen von H. Wortmann. Heft 7. Keulenreigen von G. Zoeller.

Verschiedenes.

a) Das Stoßen nach allen Richtungen, sowohl mit einem Arme wie mit beiden Armen geschieht entweder in der durch Fig. 3 veranschaulichten senkrechten Haltung der Keulen, oder die Keulen bilden die Verlängerung der Arme.

b) Hiebe mit einem Arm und einer Keule, oder indem beide Hände eine Keule am Halse fassen, a) senkrecht von oben oben nach unten, Fig. 27, b) schräg von innen nach außen, c) wagerecht von innen nach außen. In Verbindung mit vorhergehendem Armkreisen und mit Bein- und Rumpfübungen, besonders Auslage und Ausfall.

Fig. 27.

c) Übungen, bei welchen beide Hände eine Keule fassen, am Hals und Fuß.

Zu a, b, c wird man besser schwerere Keulen verwenden.

d) Übungen mit Loslassen und Wiederfangen der Keule, besonders mit 1/1 Drehung der Keule um sich selbst.

a) Die loslassende Hand fängt die Keule wieder.

b) Die Keule wandert von der einen Hand in die andere, was vor und hinter dem Körper geschehen kann.

e) Heben von Lasten.

Das Hebe schwerer Lasten ist eine auf den Volksturnplätzen ebenso beliebte wie bei ihrer praktischen Bedeutung nützliche Übung. Es dienen dazu Mittel der verschiedensten Art von dem einfachen Felsstück und Baumstamme bis zu dem künstlichen Hebe-Kraftmesser. Beginnen wir mit dem schlichtesten Geräte, dem

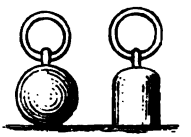
1. Stein,

so muß zunächst Bezug auf das genommen werden, was in Teil I. Abschnitt 10 über dessen Verwendung zu dem Steinstoßen gesagt ist. In Ermangelung anderweitigen Hebezeuges mag er wohl auch noch

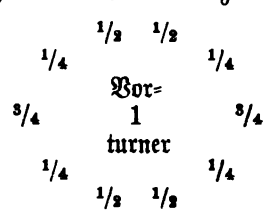
zu sonstiger Übung der Kraft benützt werden, wozu es einer besonderen Anleitung jedoch nicht bedarf. Ein schon mehr künstliches Hebezeug sind die

2. Gewichtstücke

wie sie im gewöhnlichen Handelsverkehre dienen, jedoch zum Turnen entsprechend hergerichtet. Hier findet schon mehr eine schulgerechte Verwendung und Handhabung statt. Abgesehen von einigen Gewichts-Künsteleien eignen sich die Gewichtübungen für Turner aller Stufen, je nachdem eben 1/4, 1/2, 3/4 oder ganze Zentner (bezw. Einsatzgewichte) in Gebrauch genommen werden.



Ein Vorturner, der seine Riege mit den Gewichtstücken mit Nutzen auf die Dauer der gewöhnlichen Turnzeit beschäftigen will, hat mit Umsicht zu verfahren. Es ist nicht seine Aufgabe, an einigen Kraftstücken die Mannschaft schon von Anfang an zu ermüden oder an einzelweisem Nachturnen einfacher Grundübungen ihre Geduld auf die Probe zu stellen, sondern durch geschickte Abwechslung eigentlicher Schul- und Kraftübungen die Teilnahme der Leute bis zu dem Schlusse der regelmäßigen Übung lebendig zu erhalten, wo dann durch Darstellung besonderer Leistungen Einzelner zur Turnkür übergegangen wird. Um in diesem Sinne Gewichtübungen zu turnen, bedarf es 2 Stück 1/4, 2 Stück 1/2, 2 Stück 3/4 Zentner und außerdem noch einen vollen Zentner, den sich für geeignete Fälle der Vorturner zum Vorturnen vorbehält. Dieses Hebezeug wird in nebenstehender Weise aufgestellt, oder dieser ähnlich, wenn die Zahl der Turner nicht gehörig aufgeht oder Gerät mangelt. An diesem eisernen Gewichtkreis stellt sich die Mannschaft in Stirn nach der Mitte auf, und es wird nun, wie dies bei den Hantelübungen bereits beschrieben wurde, im Kreise ganz oder halb durchgeturnt, wenn dies die betreffende Übung als wünschenswert erscheinen läßt. Namentlich ist dies bei den einfacheren Ubungsformen der Fall; und der Umstand, daß der 3/4-Zentner bei näherer Bekanntschaft von Einem oder von dem Andern nicht völlig bewältigt werden kann, hebt den Vorteil der lebendigen Bethätigung Aller in beständigem Umzug und im Wechsel leichterer und schwerer Gewichte nicht auf. Kommen dann Übungen — wie z. B. des Hinaushaltens, Stemmens u. dgl., so muß die Mannschaft je nach ihrer Kraft an halbe oder viertel Zentner festgestellt, oder, wenn nur 1/4 oder nur 1/2 Zentner zu heben wären, in Flanken-Reihen vor 2 Mann angestellt werden, um mit Ablösung zu turnen. Die zum Einzelturnen geeigneten Übungen werden in der Mitte des Kreises mit je dazu bestimmtem Gewichte geturnt. Beim Heben rechts wird der Schwerpunkt des Körpers auf die linke Seite, umgekehrt auf die rechte verlegt, was am besten und den Anforderungen der Gesetze



des Schönen gemäß durch die entsprechenden Ausfallstellungen geschieht. Die Haltung des hebfreien Armes muß ebenfalls diesen Gesetzen gemäß zu freier Hebehaltung, Stütz an der Hüfte oder dergl. geordnet werden. Im Kreis stehen die Gewichtstücke in solchem Abstand, daß jeder gegenseitigen Beschädigung vorgebeugt ist. Auch während der Turnkür sollte jedes Gewicht nach gemachtem Gebrauche stets wieder an den bestimmten Ort nieder gestellt werden. Niederwerfen der Gewichtstücke, besonders auf gedieltem Boden, muß ernstlich gerügt werden. Es steht einem kräftigen Turner ohnehin schlecht an; schwache aber sollen, besonders bei den Hebeübungen, nicht über ihre Kräfte hinaus gehen. Zum Schutze des Bodens in Turnsälen empfiehlt sich ein Blindboden von rauhen Dielen; ein solcher giebt zugleich für die geordnete Aufstellung der Gewichte die nötigen Richtpunkte.

1. Man beginnt einfach mit dem Heben, und zwar vorlings, seitlings und rücklings zum Gewicht stehend, in allen Griffarten mit einem (beiden) gestreckten Arm, wobei ein Drehen desselben um seine Längenaxe zugeordnet werden kann; schreitet dann zum Hebbeugen der belasteten Arme vor und versucht zuletzt das Heben mit den Fingern. Wie in der Einleitung bemerkt, geschehen alle diese und ähnliche Übungen gemeinsam, und der Vorturner muß sie notwendig nach einer bestimmten Befehlsweise ordnen, wenn sie allseitig befriedigend ausfallen sollen. Ein Beispiel hierfür mag ihm genügen, da bestimmte Vorschriften für alle Fälle zu weit führen würden. Also: zum Heben vorlings mit Armbeugen macht euch fertig und mit Ristgriff (es kann so weit gegangen werden, daß man durch alle 4 Griffarten durchheben läßt) der rechten Hand faßt — an! Hierauf ergreift die rechte Hand den Ring ristgriffs und die linke stützt auf den linken Oberschenkel, während sich das linke Knie zur Ausfallstellung beugt. Hebt — auf! Beugen des rechen Armes — beugt! Geschieht so weit als möglich. Senken des rechten Armes — senkt! Gewicht stellt — nieder! womit die Übung beendigt ist.

Das Heben schwerer Lasten wird mit gehöriger Vorsicht an dem Stabkraftmesser während der Turnkür versucht, dessen einfache Benützung Teil I 7 unter Hebezeug Seite 66 nachzulesen ist.

2. Schwingen. Hierfür folgende Formen: a) mit einem Gewicht und mit einem Arm: Schwung vor- und rück-

wärts, seitlings rechts mit dem rechten, seitlings links mit dem linken Arm; durch die Beine (Glockenläuten, dem Sägemann bei den Hantelübungen entsprechend); und endlich Schwung seitwärts vorlings und rücklings. b) Mit zwei Gewichten: Schwung vor- und rückwärts seitlings; und durch die Beine; im Wechsel 1 Gewicht durch die Beine, 1 Gewicht seitlings; Schwung seitwärts vorlings und rücklings; entweder 2 Gewichte vorlings, 2 Gewichte rücklings oder 1 Gewicht vor- und 1 Gewicht rücklings. c) Kreisschwingen besonders mit 1 Gewicht als Armkreisen rückwärts mit einem Arm, z. B. in Vorschrittstellung links, auch vorwärts und mit beiden Armen. Mit Vorsicht und nur von geübten Turnern mit halben Zentnern und mehr zu üben.

3. Von dem Augenblick an, wo sich der hebebeugenden Thätigkeit der Arme — die ausschließlich in den beiden vorhergehenden Übungsgruppen wirksam war — eine stemmstreckende Thätigkeit derselben zugesellt, findet nach der üblichen Ausdrucksweise (bei welcher wir auch stehen bleiben wollen) ein Stemmen der Gewichte statt. Dieses Stemmen geschieht als reine Kraftübung ohne Schwung und als Gewandtheitsübung mit Schwung; sodann in Hinsicht auf die schließliche Lage des Gewichtes auf dem Oberarm, der Schulter oder dem Nacken, oder in Hinsicht auf dessen Lage bei hochgestrecktem Arm als halbes oder ganzes Stemmen. Auch ist noch ein Stemmen des bereits erhobenen Steines aus der Senkhaltung der Arme als schwierige Darstellung von dem gewöhnlichen Stemmen des Steines von dem Boden aus zu unterscheiden. Für das Stemmen ohne Schwung bedarf es als einer sehr einfachen Übung nur der Erinnerung, daß es aus der Senkhaltung der Arme durch Hebebeugen und darauf folgendes Stemmstrecken derselben in erschwerter, mit Griff des Ringes des auf dem Boden stehenden Steines in Armbeugehalte, die sodann während des Stemmstreckens der Beine beibehalten wird, in erleichterter Weise stattfindet. Bei dem Stemmen mit Schwung sind schon mehr künstliche Vorteile in Anwendung zu bringen. Man steht in Seitschrittstellung so, daß die Füße und der Stein mit Linien verbunden, ein gleichseitiges Dreieck bilden ○ ≥, wie nebenstehender Grundriß, welcher der Flankenstellung der Fig. 1 entspricht, andeutet; die linke Hand stützt beim Stemmen rechts auf den linken Oberschenkel. Wird der Stein in dieser Stellung erhoben, so gelangt er in einen natürlichen Pendelschwung rückwärts, der unter

Fig. 1. Fig. 2.

Aufrichten des Oberkörpers geschickt zu benützen ist, um den Stein mit gestrecktem Arme vollständig aufzustemmen, wie es Fig. 2 in Stirnstellung des Übenden zeigt. Die linke Hand verläßt währenddem ihren Stütz auf dem Oberschenkel und erhebt sich zur Unterstützung des Gleichgewichtes, das rechte Kniegelenk streckt, das linke geht in stärkere Winkelung über (Ausfallstellung links); die Füße bleiben aber (was jedoch schon einige Sicherheit voraus setzt) in ihrer Ausgangstellung unverrückt fest. Was das Gewicht betrifft, so wird dasselbe während des Stemmens entweder: a) von außen um die Hand herum geworfen (gewöhnliche Art, siehe Abbildung), b) in die gleiche Lage über die Hand hinüber geworfen (künstlichere Art), c) von innen um die Hand herum geworfen zum Hang in der Gabelung, oder d) im Hang vorlings der Hand unverändert belassen (als weniger gefällig und beschwerlicher auch weniger geübt). Es wird häufig in regelloser, unschöner Weise gestemmt, daher diese kurze Anleitung zu kunstgerechterem Verhalten nicht überflüssig sein dürfte. Es bedarf hiernach für die weiteren Formen des Stemmens keiner ausführlichen Beschreibung mehr. Diese sind:

a) Halbes Stemmen mit und ohne Schwung zur Lage des Gewichtes auf dem Oberarm (gewöhnliche Lage, der Oberarm wagerecht), der Schulter und dem Nacken; mit einem Arm; mit beiden Armen und zwei Gewichten (Vorschrittstellung); mit beiden Armen und einem Gewicht als erleichterte Art des Stemmens schwerer Gewichte, wobei die eigentlich stemmende Hand Ristgriff und die unterstützende Hand unter derselben Kammgriff hat.

b) Ganzes Stemmen mit und ohne Schwung in einem Zug, mit einem Arm; mit beiden Armen und 2 Gewichten (Vorschrittstellung); mit beiden Armen und 1 Gewicht, wobei die unterstützende Hand nach gelungenem Schwunge losläßt oder in festem Griff beider das Gewicht vorlings zum Hang in der Gabelung der Hände gestemmt wird.

c) Ganzes Stemmen mit und ohne Schwung in zwei Bewegungen durch Zwischenruhe des halb gestemmten Gewichtes auf der Schulter.

d) Dazu noch die verschiedenen Lagen des Gewichtes in der Stemmhaltung, und

e) Die Übung des Stemmens des bereits erhobenen in Senkhaltung des Armes getragenen Gewichtes.

4. Wie bei den Hantelübungen könnte nun auch für die Gewichtübungen Heben und Bewegen der Arme in senkrechter, wagerechter und schräger Ebene in mannigfacher Weise geordnet werden. Doch bleiben diese Übungsformen besser den schweren Hanteln, selbst von 10—20 Pfund, vorbehalten. Für die Gewichtstücke fassen wir nur eine dieser Gruppe angehörende Gipfelübung in's Auge, das sogenannte

Hinaushalten des Gewichtes in Seithebhaltung des Armes (leichtere Form), Schräg- und in Vorhebhaltung (schwierigere Form), wobei entweder das Gewicht unter Beibehaltung des Griffes auf dem Unterarm aufliegt (leichtere Form), frei herab hängt (schwierigere Form), oder endlich an den gestreckten Arm durch eine zweite Person angehängt wird. Der Weg zu diesem Hinaushalten, welches selbstverständlich mit einem und mit beiden Armen geschieht, führt aus der Hochhaltung (Stemmhaltung) durch Senken des belasteten gestreckten Armes in die wagerechte Lage; oder es wird der Arm aus der senkrechten zur wagerechten Haltung erhoben, was schwieriger ist. Letzteres kann teils mit Schwung, teils ohne solchen geschehen. — Eine besondere Form erleichterten Hinaushaltens entsteht durch Winkelung der Arme, wobei sich die Oberarme wage-, die Unterarme senkrecht verhalten.

5. Tragen der Gewichtstücke auf dem Nacken, in den Händen und in sonstigen Lagen und Haltungen läßt sich sehr zweckmäßig im Umzug um den Steinkreis so anordnen, daß jeder seinen Stein in ein- oder mehrmaligem Umzuge bis wieder an seinen anfänglichen Standpunkt trägt.

6. Im Liegen auf dem Rücken (rücklings) versucht man sich auch zuweilen im Stemmen, hier mehr ein Armheben mit Belastung. Es geschieht dies aus der seitlichen und vorderen Lage der Arme, wobei diese gebogen oder gestreckt sein können, mit einem und mit beiden Armen bis zur senkrechten Haltung derselben, Fig. 3; auch mit Aufstehen, was dann auf ein Feld hinüber führt, wo sich durch Verbindung der Grundformen des Hebens und Stemmens von Lasten eine Übungsfülle erschließt, deren Ausbeute besser dem Nachdenken geschickter Turner überlassen bleibt, als daß es geraten wäre, sich in einer Beschreibung derselben zu versuchen. Weniger ausgiebig aber noch kräftigender sind die Übungen im Liegen vorlings. Man lese hierüber nach „Deutsche Turnzeitung" 1868, S. 297.

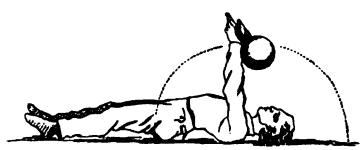


Fig. 3.

Schließlich möge noch einer Übung gedacht werden, die als eine geeignete Probe mittlerer Kraft erscheint und welche darin besteht, daß man zwei Viertel-Zentner mit Schwung stemmt, dann frei hängend seitwärts wagerecht hinaushält, mit gestreckten Armen wieder hoch in die Stemmhaltung hebt (der schwierigste Teil), aus dieser sie in Armbeughaltung niedersenkt und dann zu Boden stellt. Wer zu dieser einfach männlichen Übung nicht die Kraft hat, mag in turnerischer Hinsicht gewissermaßen noch als unmündig betrachtet werden. An der erfahrungsmäßig großen Zahl solcher Unmündiger inner- und außerhalb der Turnvereine ist zu ersehen, wie viel dem Turnplatz, trotz einzelner Erfolge, doch im Ganzen noch zu thun übrig bleibt.

3. Schwere Hantel.

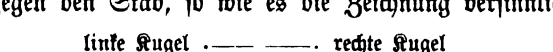
Es erscheinen hier nochmals die Hantel, die wir bereits im Abschnitte b als leichte Beschwerung zur Verstärkung der Arm-Freiübungen kennen lernten, als eigentliches Hebezeug. Sie müssen hierzu mindestens 10 Pfund (jeder einzelne Hantel) schwer sein und bis zu 25 — und wenn man will — bis zu 100 Pfund steigen. Die Übungen, welche mit ihnen vorgenommen werden, sind im wesentlichen dieselben, welche für die Gewichtsstücke angeordnet werden mit der selbstverständlichen, durch die Form des Gerätes bedingten veränderten Griffweise. Ebenso gestaltet sich auch die Betriebsweise. Der Hantel ist im Gegensatze zum Gewichtstück, der vermöge seines beweglichen Griffes einen freieren und kühneren Schwung gestattet, ein unbeholfeneres Gerät. Dies hindert jedoch keineswegs seine Brauchbarkeit zu mannigfachen Kraftübungen, sowohl im Stehen als im Liegen, Übungen, auf welche schon Franz Kienesberger (Wien) in der Deutschen Turnzeitung 1868, S. 297 eingehend hingewiesen hat, für welche sich der Leser aber auch den Stoff aus dem Gewichtturnen und dem Turnen mit gewöhnlichen Hanteln auszuwählen vermag.

4. Kugelstab.

Schon ein eiserner flacher oder Rundstab ohne weitere Vorrichtung würde zur Vornahme einer Reihe von Übungen dienen. Kugeln, am Ende solcher Stäbe angebracht, erhöhen deren Wert für turnerische Verwendung bedeutend. Der Stab wird dadurch gleichzeitig gewissermaßen ein Hammer und ist, auf dem Boden liegend, greiflicher. Wenn sich nun auch die Formen des Hebens, Stemmens und Hinaushaltens, Schwingens und Stoßens des eisernen Kugel-Stabes denjenigen nähern, welche wir bei der Handhabung der Gewichtstücke und des gewöhnlichen Stabes kennen lernten, so daß sich im Ganzen darauf bezogen werden kann, so erscheint es doch notwendig, einige diesem Geräte eigentümliche Übungen einer besonderen Betrachtung zu unterziehen. Hierbei ist die Einzelübung mehr am Platz.

Übungen mit einem Kugelstab.

7. Stemmen in der Grundform. Hierzu steht der Turner in Stirn gegen den Stab, so wie es die Zeichnung versinnlicht,



er ergreift denselben ristgriffs mit beiden Händen und richtet sich auf. Der Stab ruht nun bei gesenkten Armen wagerecht vor dem oberen Teile der Oberschenkel. Statt der gewöhnlichen Stellung wird zweckmäßig, namentlich bei schwereren Kugelstäben die Seitgrätschstellung gewählt. Aus dieser Haltung geschieht nun das Aufstemmen in der Weise, daß zuerst, bei unveränderter Lage der Oberarme, die Unterarme

gebeugt werden und der Stab durch ruckhaftes Rückbeugen der Handgelenke nicht in den Händen hängt, sondern auf denselben ruht, dann erfolgt das Aufstemmen zur völligen Hochstreckhalte der Arme und in einer dritten und vierten Zeit die rückgängige Bewegung. Anfangs möge das Aufstemmen dadurch erleichtert werden, daß bei demselben ein leichtes Kniewippen gestattet wird. Eine andere Ausführung der Übung wäre die, wonach das Aufheben des Stabes zur Senkhalte der Arme immer die erste Bewegung bildet, und die Übung mit dem Niederlegen des Stabes bezw. nur mit einem starken Vorbeugen ohne Niederlegen abschließt.

Es liegen in dieser einfachen Grundübung mit dem Kugelstab, bei welcher Rumpfbeugen und Kniewippen — wiewohl zum Stemmen selbst entbehrlich — aus guten Gründen zugeordnet werden dürfen, so viele Elemente turnerischer Ausbildung, und ihre richtige taktmäßige Darstellung ist dabei so ansprechend, daß sie besonders Anfängern nicht genug empfohlen werden kann; aber auch solchen, die während der Turnkür Arbeitsmangel verspüren. Mit einem Kugelstab von 25 kg 12maliges Stemmen, bezw. $12 \times 4 = 48$, $12 \times 6 = 72$ Bewegungen, ist eine gerade für einen Mann mittlerer Kraft ausreichende Übung.

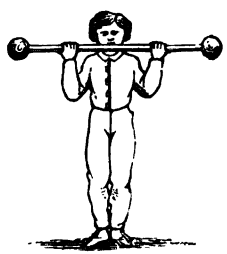


Fig. 1.

Diese Grundübung, die auch zwie- und kammgriffs, Fig. 1, wenn auch weniger ansprechend, ausgeführt werden kann, läßt verschiedene Abänderungen zu, darunter folgende:

8. a) Schwunghaftes Aufheben des Stabes zur Hochhebhalte der Arme und entsprechende rückgängige Bewegung, je in einer Zeit. Auch diese Übung, sowohl aus der aufrechten Stellung mit Halten des Stabes in den gesenkten Armen durch mäßiges Rumpfvor- und -rückbeugen, wie mit gleichzeitigem Aufheben des Stabes von dem Boden und Niederlegen des Stabes. b) Langsames Aufstemmen mit Anlehnen gegen eine Wand. c) Aufstemmen und Senken des wagerecht hinter dem Nacken liegenden Stabes, Fig. 2.

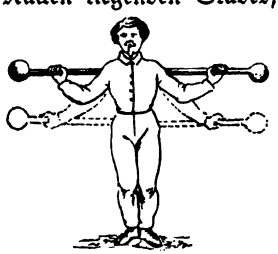


Fig. 2.

9. Aufstemmen des Stabes mit nur einem Arm.

10. Stemmübungen im Streckſitz, Streckliegen und im Stand auf einem Bein.

11. Bein- und Rumpfübungen an Ort, während der Dauer einer vorher bestimmten Hebhalte.

12. Gang- und Laufübungen (Sprungübungen) in bestimmten Hebhalten.

13. Ein schöner Übungsgang ergiebt sich durch Stemmen des seitlings rechts oder links liegenden Stabes.

Man ergreift in gekreuzter Winkelstellung der Füße den Stab speichgriffs mit der rechten Hand (die linke stützt an der Hüfte) etwas vor dem Schwerpunkt. Dadurch gelangt der Stab im Aufheben von selbst in eine Kreisschwingung, bei welcher sich die vordere Kugel hebt, die hintere senkt. Dieser Schwung wird durch entsprechenden Druck der Hand so weit gefördert, daß der Stab nach einer halben Drehung bei gebogenem Arme wagerecht in Schulterhöhe (halbe Stemmhaltung) gelangt ist, an welche sich in fortgehender langsam stätiger Bewegung das Stemmen zur Hochhebhaltung des Stabes anschließt. — In dieser Stemmhaltung dreht man bei wohl gestreckter Haltung den Stab in wagerechter Ebene einmal ein- und einmal auswärts, bis wieder in die Grundlage zurück. — Hierauf Ausfall links seitwärts und Senken des Stabes zum Hinaushalten nach der Seite und wieder Erheben zur Stemmhaltung. — Schließlich Rücktritt des linken Fußes zur anfänglichen Ausgangsstellung und Niederlegen des Stabes in rückgängiger Bewegung des Aufhebens. Man tritt sodann über den Stab weg, auf dessen andere Seite, unter Stellungswechsel der Füße (der rechte vor), um denselben Übungsgang mit dem linken Arme zu beginnen.

14. Das Schwingen des Stabes wird, ähnlich wie das Stemmen, in einer gewissen Grundform geübt, mit welcher sich jeder Turner bekannt machen sollte, und die als Hämmern bezeichnet wird. Man nimmt so Stellung, daß der Stab vorlings liegt, wie in dem Grundrisse zu Nr. 7. Sodann 1. mit Ristgriff der (z. B.) rechten Hand nächst der rechten Kugel den Stab faßt — an! geschieht, indem der Stab zugleich so erhoben wird, daß er in schiefe Lage gelangt, wobei die linke Kugel auf dem Boden liegen bleibt. 2. Mit der linken Hand in Kammgriff faßt den Stab in der Mitte — an! geschieht, indem der Stab zugleich in wagerechte Lage vorlings erhoben und der Kopf links gedreht wird. 3. Seitwärts schwingt den Stab mit Lüften der linken Hand beim Schwunge links — schwingt! Dies geschieht in immer größeren Bogen mit festem Griffe der rechten Hand allmählich so weit, daß die linke Hand den Stab in hoher Lage unterstützend auffängt und — wie beim Schmieden links den Hammer — in einen Schwung abwärts, bezw. rechts versetzt. Damit ist denn das auf der Abbildung 3 veranschaulichte eigentliche Hämmern hergestellt, wobei in langsamem $^2/_4$-Takt auf 1 der Stab sich oben, auf 2 unten befindet, während bei dem Übergang die linke Hand lüftend und gleitend ihren Griff wechselt, so daß er in der niederen Lage ein weiterer, in der oberen ein engerer ist, die rechte Hand als festen Ausgangspunkt genommen.

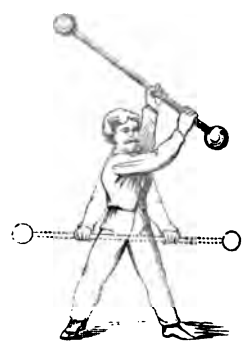


Fig. 3.

Diese zweite Grundübung mit dem Kugelstabe bildet gewissermaßen die Ergänzung zu der ersten in Nr. 7 beschriebenen Grundübung des Stemmens. Es ist zweckmäßig, sie miteinander in der Art abwechseln zu lassen, daß man 1. 12mal stemmt, 2. 12mal rechts hämmert, 3. 12 mal stemmt (wie 1) und 4. 12 mal links hämmert. Es ist dies bei mittelschweren Stäben — versteht sich mit kleinen Pausen zwischen jedem der 4 Gänge — gerade genug, um jedem Einzelnen bei seiner Ankunft auf dem Turnplatze gleichsam als Anregung für die fernere Turnarbeit zu dienen.

15. Auch für das Stabschwingen, bezw. Hämmern, lassen sich verwandte Übungen ableiten, worüber ich jedoch hinweggehe, um nicht zu weitläufig zu werden. Diejenigen, welche weitergehende Anleitung, besonders für Verwendung des Kugelstabes als Gerät für das Zimmerturnen wünschen, mögen sich in L. Seeger's Zimmerturnen mit Kugelstab, Hantel ꝛc., Wien, II. Aufl., und Hilfsbuch für das Turnen mit dem Kugelstab — nach Dr. L. Seeger I, bearbeitet von O. Faber, Leipzig, und in Schröter, Hantelübungen III. Teil, Hof, R. Lion, Rats erholen. Durch folgende Abbildungen wollen wir aber auf einige

Fig. 4. Fig. 6.

Fig. 5.

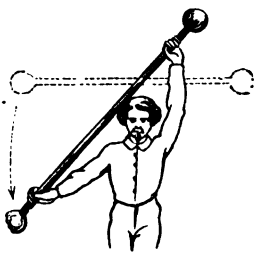


Fig. 7.

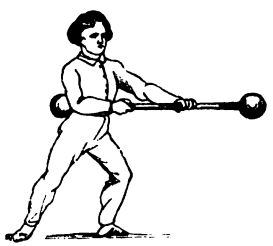


Fig. 8.

Fig. 9.

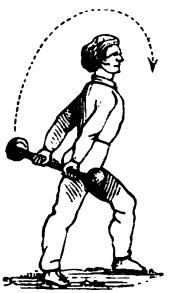
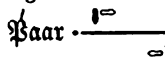
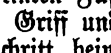
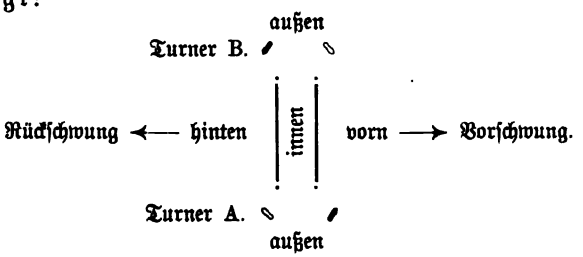


Fig. 10.

nützliche Bewegungen aufmerksam machen. Dagegen mögen noch einige von je 2 Mann zugleich auszuführende Kugelstab-Übungen zunächst mit einem Stab erwähnt werden. a) Sägen. Dabei schwingt ein in Stirn nach der Zeichnung aufgestelltes Paar  z. B. mit Griff der rechten Hand dicht an der Kugel, den Stab sägend hin und her, wobei bei jedem Vorschwung ein Stampf mit dem linken Fuß erfolgt. b) Stemmen in der Grundform mit einem Arm, Griff und Stellung wie bei a. c) Sägen mit Gang vorwärts (Schritt beim Vorschwung) und rückwärts (Schritt beim Rückschwuug). Dies Wenige als Beispiele zur Anordnung weiterer ähnlicher Übungen.

Übungen mit zwei Kugelstäben.

16. Mit zwei Stäben gelangt ein Paar gewandter Turner zu mitunter recht wohlgefälligen Übungen. a) Heben und Stemmen. Ausgangsstellung des Paares in Stirn wie in der Zeichnung  die Hände speichgriffs nächst den Kugeln, Seitheben zur Wagehaltung, bezw. Hinaushalten, und von hier aus weiter zur Stemmhaltung. b) Armstoßen seitwärts in der gleichen Ausgangsstellung. c) Sägen. Ausgangsstellung wie neben und dann Sägen in gleicher oder wechselgleicher Bewegung der Arme. d) Schwingen. Hierbei ist zu genauerem Verständnis etwas länger zu verweilen und in Hinsicht auf die Stellung des Turnerpaares und die Richtung der Schwünge zunächst auf die nachstehende Zeichnung zu verweisen. Hat sich hiernach das Paar in Stirn in starker Grätschstellung aufgestellt und haben Beide mit Speichgriff nächst den Kugeln die Stäbe erfaßt, wobei sie bei gestreckten Beinen den Unterleib (mit Rücksicht auf das beabsichtigte Schwingen) möglichst einziehen, so erfolgt der Befehl: Vor- und rückwärts im 4/4-Takt fortgesetzt — schwingt!



Dies geschieht durch einfaches Seitschwingen beider Arme vorlings im Gleichschwunge bis über die wagerechte Höhe, der Vorschwung auf 1 und 3, der Rückschwung auf 2 und 4. Zu weiterer Sicherung des Taktes und der Bewegung läßt man jetzt bei jedem Vorschwunge mit

dem der Sprungrichtung zunächst stehenden Fuß stampfen (rechts von A, links von B); sodann auch noch bei jedem Rückschwunge mit dem anderen Fuß, was einen Schaukelgang an Ort darstellt. Soweit gelangt, ordnet man Fortbewegung seitwärts des Paares in der Richtung des Vorschwunges mit Nachstellgang an, worauf auf 1 und 3 je ein Schritt, auf 2 und 4 je das Nachstellen stattfindet. — Dies geschieht auch umgekehrt in der Richtung des Rückschwunges, wovon jedoch, ebenso wie bei der nun folgenden Übung des Drehschwingens, noch abgesehen werden muß, um durch die Verschiedenheit der Gangrichtungen die Einübung nicht zu erschweren.

Das Drehschwingen geschieht, indem A im Seithochschwung der Arme (= Vorschwung nach der gegebenen Zeichnung) rechtshin mit 2 Tritten (rechts, links) 1/2 Drehung rechts und B im Seithochschwunge linkshin mit 2 Tritten (links rechts) 1/2 Drehung links ausführt, wodurch die Turner mit hochgehobenen Armen Rücken gegen Rücken zu stehen kommen; die Fortsetzung der ausgeführten 1/2 Drehung mit zwei weiteren Schritten an Ort zur ganzen Drehung, wobei A die Arme wieder rechtshin und B linkshin seitabschwingt, bringt die Turner zur Ausgangsstellung. Die Stäbe dürfen nicht zu schwer sein.

5. Künstliche Vorrichtungen (vergl. Teil I, 7, Seite 80).

Hierunter sollen alle diejenigen mehr künstlichen Vorrichtungen verstanden sein, vermöge welcher Kraftübungen aller Art ermöglicht werden. Gewichte, welche durch Zug, Hub und Druck nach allen Seiten hin in Bewegung gesetzt werden, bilden den Hauptbestandteil. Da dergleichen Geräte mehr geeignet sind für Zwecke der Heil-Gymnastik und des Zimmerturnens (wo sie alsdann mit Reck und Barren entsprechend kombiniert werden), so kann hier von einer eingehenden Beschreibung abgesehen und sich nur auf die Aufstellung einiger Beispiele für solche Übungen beschränkt werden, um dadurch den Lesern einen allgemeinen Begriff von dieser Turnweise zu geben.

1. Ziehen. Dasselbe zeigt Fig. 1 als ein Ziehen abwärts im Stande mit gebeugten Armen; Fig. 2 als ein Ziehen im Sitze mit Rumpfbeugen (Ruderbewegung); Fig. 4 als ein Ziehen abwärts im Stande mit gestreckten Armen; Fig. 5 in widergleicher Armhaltung.

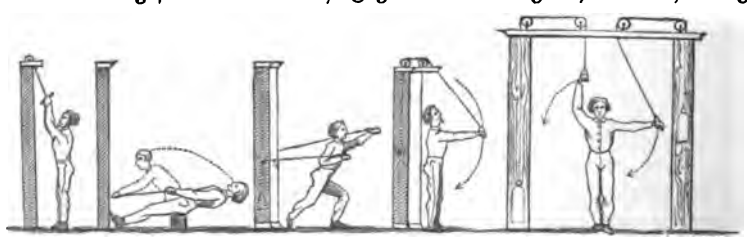


Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3. Fig. 4. Fig. 5.

2. Heben. Dasſelbe veranſchaulicht Fig. 2, wenn man ſich den dort ſitzenden Turner ſtehend, den Griff faſſend und aufwärts hebend denkt, ſei es nun mit geſtreckten oder gebeugten Armen, bis zur Vorhebhalte oder zur Hochhaltung der Arme — ganz ähnlich ſo, wie es mit freien Gewichten beim Stemmen ſtattfindet.

3. Drücken (Stoßen). Dasſelbe zeigt Fig. 3 als Stoßen vorwärts wechſelarmig in der Ausfallſtellung.

Dritter Teil.

Turnbetrieb.

Dritter Teil.

Turnbetrieb.

Die Turnlehre, welche diesem Abschnitte vorangestellt ist, hat dem Leser eine geordnete Übersicht der Leibesübungen nach ihrer herkömmlichen Einteilung in Frei-, Ordnungs- und Gerätübungen gegeben. Sie hat versucht, das Zusammengehörige unter besonderen Überschriften zusammenzustellen, und ist zugleich bemüht gewesen, in jedem einzelnen besonderen Übungsgebiete die leichteren Formen den schwierigeren voranzuschicken. Hierdurch ist dem gewissenhaften Turnwart und Vorturner die Möglichkeit geboten, den Formenreichtum, welchen jedes einzelne Übungsgerät und jede besondere Übungsart aufweist, kennen zu lernen und sich zu eigen zu machen; eine Aufgabe, die allerdings eine nicht unbedeutende Mühwaltung verlangt. Aber sie ist unerläßlich für denjenigen, der seine Stellung im Verein als ein Ehrenamt auffaßt, welches ihm die Pflicht auferlegt, in der Ausbildung und Heranbildung einer bestimmten Vereinsabteilung sein bescheidenes Teil zum Ausbaue des großen Ganzen beizutragen. Nur dem Vorturner, welchem ein allgemeiner Überblick über die Bewegungsmöglichkeiten, in ihrer besonderen Ausnutzung an den einzelnen Geräten, zur Verfügung steht, wird es ohne Schwierigkeiten gelingen, das den Leistungen seiner Riege entsprechende auszuwählen und die allmähliche Entwickelung des Einzelnen fördernd zu beeinflußen. Hierbei ist aber noch ein zweiter wichtiger Faktor als maßgebend in Betracht zu ziehen; der nämlich, daß ein wirklich nutzbringender Fortschritt sich nur dann ermöglichen läßt, wenn das Brauchbare auch in der rechten Form an die Turnenden gebracht wird. Diese unter allen Umständen giltige Form hat der Turnbetrieb ganz besonders zu berücksichtigen, und sie ist es, die dem Vorturner eine gewissenhafte Vorbereitung auf seine jedesmalige Unterweisung zur Notwendigkeit macht. Mag es sich um Ordnungs- und Freiübungen, mag es sich um Gerätturnen handeln,

der Leitende hat vor der Stunde zuerst mit sich zu Rate zu gehen, welcher Übungsgruppe er den zu behandelnden Stoff entnehmen will, des weiteren zu überlegen, welche Ansprüche er an die Leistungen seiner Riege stellen darf und drittens, nachdem er sich eine bestimmte Hauptübung als Ziel vor Augen gestellt hat, den Weg festzustellen auf welchem er seine Turner zu jener Leistung hinführen will. Die „Turnlehre" ist die Schatzkammer, welche dem Vorturner eine unversiegbare Quelle für immer neue Unternehmungen sichert, aber die nutzbringende Verwaltung und Verwertung des entnommenen fällt seiner eigenen Fürsorge zu. Um aber Mißgriffen in der Lösung solcher Aufgaben vorzubeugen, wird der Verein, dem es um eine gedeihliche Fortentwickelung seiner Mitglieder zu thun ist, besondere Vorturnerstunden einzurichten haben, die unter der Leitung eines erfahrenen Turnwartes oder Turnlehres stehen und den Zweck verfolgen, sowohl die für das Vorturneramt geeigneten Kräfte auszubilden, wie denjenigen, die schon im Amte stehen, immer neue Anregung für ihren Beruf zu bieten.

Wir aber wollen im folgenden, einesteils durch eine kurze theoretische Erörterung auf die Hauptgesichtspunkte, die wir als maßgebend für einen gedeihlichen Turnbetrieb ansehen, hinweisen, anderenteils durch eine beschränkte Auswahl von Übungsbeispielen die praktische Verwirklichung unserer Gedanken kennzeichnen.

1. Die Betriebsweise

der

Frei- und Ordnungsübungen.

Mit diesem Abschnitte betritt das Volksturnbuch in vieler Beziehung, wenn auch in beschränkteren Grenzen, denselben Boden, auf welchem Lion's trefflicher umfassender Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen steht. Anderes oder gar Besseres als der „Leitfaden" hier bieten zu wollen, wäre ein mit dem Bedürfnisse gleichmäßigen Turnbetriebes eben so schwer in Einklang zu setzendes Unternehmen wie vergebliches Bemühen. Wer demnach Lion gelesen und nach ihm geübt hat, wird sich auch in dem Volksturnbuche nicht fremd fühlen, und umgekehrt. Dennoch erlaube ich mir — unbeschadet der bestehenden beiderseitigen Übereinstimmung in sachlicher und meist auch in sprachlicher Hinsicht und des vorschwebenden gleichen Zieles für die praktische Verwendung des reichen Stoffes an Freiübungen in sofern einen besonderen*) in der Erfahrung bewährten Weg einzuschlagen, als ich die gangbareren Formen derselben um acht Normal-Übungen als Grundfreiübungen und eine zusammengesetzte Marschform als turnerischen Schulschritt gruppiere, um hieran, weiter bauend, das Verwandte anzuschließen. Für Lehrer und Vorturner hat dies Verfahren den großen Vorteil, daß — haben sie sich erst in jene 9 Übungen tüchtig eingearbeitet — dadurch für weitere Übungsentwicklungen ihrem Gedächtnis auf die wirksamste Weise zu Hülfe gekommen wird. Bei der Auswahl der 8 Grundfreiübungen, denen ich eine recht weite Verbreitung wünsche, waren — gestützt auf langjährige Erprobung ihrer Brauchbarkeit — folgende Gesichtspunkte leitend:

1. Wenige, aber bis in's Einzelne gut und genau durchgeführte Übungen sind bildender, als ein nur halb verstandenes und mangelhaft ausgeführtes Vielerlei. 2. Solche ausgewählte Freiübungen dürfen in ihrer Darstellung nicht zu schwierig sein, so daß ihre Einbürgerung überall, auch in den kleineren Dorf-Turnvereinen, selbst ohne eigentliche Lehrer möglich ist. 3. Sie müssen sich in Hinsicht auf den Takt

*) Ich erachte es als eine Verpflichtung gegen den seligen Verfasser diesen „besonderen" Weg unverkürzt und unverändert wiederzugeben. A. B.

dem allgemein bekannten Zeitmaße des Langsamschrittes anschließen, und in Hinsicht auf den Rhythmus in 2, 4, 8, 16, 32 Taktzeiten aufgehen.*) 4. Sie müssen in sich alle Bewegungen vereinigen, wie solche von dem fünffachen Gesichtspunkte der Gelenkigkeit, des Gleichgewichtes, der Wehrbarkeit, der Gesundheitspflege (Diätetik) und der Wohlgefälligkeit (Ästhetik) aus zu vollendeter turnerischer Ausbildung als Grundbedingung erscheinen. 5. Endlich müssen sie in ihrer Aufeinanderfolge so geordnet sein, daß die Thätigkeit der verschiedenen Leibesglieder in gehöriger Weise wechselt.

Doch nicht der ganze Schatz der Freiübungen konnte jenem gleichsam feststehenden Thema jener sog. 8 Grundfreiübungen unmittelbar angereiht werden. Es sind namentlich die großen Gruppen der Fortbewegungs-, Wiederstands-, Kampf-, Gesellschafts und Kunstfreiübungen, für welche auf die Abschnitte 2 c bis e der Turnlehre bezug genommen werden muß, während im Abschnitte 2 a die Übungen im Liegestütze beschrieben sind. Dort sind diese Gruppen, wenn auch theoretisch, doch zugleich so eingehend behandelt, daß für deren Übungsbetrieb nichts weiter hinzuzufügen blieb.

Dem gemeinsamen Betrieb aller Freiübungen, wie im weiteren Verfolg auch aller Ordnungsübungen, muß eine zweckmäßig geordnete Aufstellung der Mannschaft vorausgehen, worüber der Teil II, Abschnitt 3 (Ordnungsübungen) und der vorliegende Teil III, Abschnitt 1 c das Nötige enthält. So lange indes die Grundfreiübungen samt ihren verwandten Übungen nicht wenigstens einmal gründlich an Ort (später muß dieses natürlich auch während der Fortbewegung geschehen) durchgeturnt sind, wozu — für jede die zu den Freiübungen in Turnvereinen gewöhnlich zugemessene Zeit von etwa 20—30 Minuten auf den Turnabend gerechnet — mindestens 19 Turnabende erforderlich sind, sollte man die Aufmerksamkeit der Mannschaft durch künstliche Aufstellungen und Aufzüge so wenig als möglich teilen. Wir denken uns daher bei der jetzt folgenden Anleitung die Mannschaft ganz einfach in auf Armlänge offener Kreis- oder gradliniger Aufstellung.

a) Die acht Grundfreiübungen.

(Zum besseren Verständnis des Nachfolgenden dient dem Leser eine Vergleichung mit den bereits in das allgemeine System der Freiübungen eingeordneten Erklärungen. Teil II 2 a und b.)

I. Ganzes Kniewippen mit Armstoßen aufwärts, dafür in abgekürzter Befehlsweise:

*) Dies ist selbstverständlich jedoch nicht so zu nehmen, als sollten der $^2/_4$, $^3/_8$ 2c. Takt ausgeschlossen werden; nur als eine feste Grundlage möchte ich den $^2/_4$ und $^4/_4$-Takt empfehlen, auf welcher dann um so sicherer weiter gebaut werden kann. So sind dann auch alle später folgenden Reigen in dieser Taktweise geordnet, was indes nicht hindert, sie gelegentlich im Fortschritte der Turnfertigkeit in andere Taktarten zu übertragen.

„Kniewippen"

wohl auch genügen möchte; zumal wenn unsere Freiübungen erst einmal eingebürgert sind, wo dann zuletzt auch die Bezeichnung 1., 2., 3. ꝛc. Grundfreiübung nach ihrer Reihenfolge ausreicht, den 2, 4 oder 8 Taktteilen der Reigen entsprechend, mit welchen sie später in Verbindung gesetzt werden müssen, wenn sie für die Turner stets neuen Reiz behalten sollen. — Das ganze Kniewippen (ein wechselndes Senken und Erheben aus dem Streckstande zum Hockstand und umgekehrt), so einfach es an uud für sich ist, erlaubt gleichwohl eine sehr mannigfache Darstellungsweise, je nachdem Takt und Ausgangsstellung gewählt werden. In dem vorliegenden Falle kommt es darauf an, hieraus die geläufigste, den oben in der Einleitung entwickelten Grundsätzen entsprechendste Form anzuordnen. Demnach der Befehl: zum ganzen Kniewippen mit Armstoßen schräg vor- und aufwärts macht euch fertig, die Unterarme zum Stoß hebt — auf! Fig. 1. Ganzes Kniewippen — ab! Fig. 2, worauf im $^2/_4$-Takte die Übung erfolgt, und zwar auf 1 der Hockstand und der Stoß mit beiden Armen aufwärts und auf 2 die Ausgangsstellung und so fort, bis nach 4, 8, 16 u. s. w. Taktzeiten das Halt! erfolgt. Es ist dabei verstanden, daß der Übende schon während des Niedersenkens allmählich aus dem Sohlen- zum Zehenstand übergehe, um mit senkrechter Haltung des Oberleibes zum Hockstande zu gelangen. Der Lehrer begleitet die Übung und unterstützt dadurch die Übenden, indem er spricht: ab, auf! oder 1, 2, oder stoßt, beugt (zieht an)!

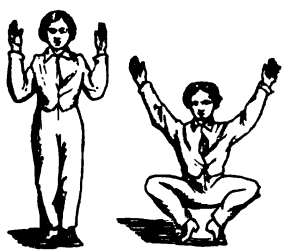


Fig. 1. Fig 2.

Der Nutzen dieser Übung zur Erlangung einer sicheren Haltung, Gleichgewichtes und für Kräftigung der Beine springt in die Augen; alles Grundbedingungen eines wirksamen Erfolges der weiteren turnerischen Ausbildung, daher mit dieser Übung die 8 Grundfreiübungen eröffnet werden. Die Lehrweise betreffend, so läßt man zuvörderst die zugeordnete Nebenübung des Armstoßens für sich allein auf und ab, im $^2/_4$-Takt, ausführen. Ebenso wird auch für sich allein das ganze Kniewippen und zwar so geübt, daß man für jeden Übergang aus dem Streck- zum Hockstand und umgekehrt 8 Viertel zählt, mitunter auch auf halbem Wege bei 4 eine Kniebeughalte, stattfinden läßt. Es folgt jetzt in demselben langsamen Verlauf das gleichzeitige Kniewippen und Arm-Hochstrecken und Senken (da von einem Stoßen in so langsamer Bewegung nicht wohl gesprochen werden kann). Jetzt erst läßt man die vollständige Übung in ihrer Grundform und im $^2/_4$-Takt, wie oben beschrieben, von Allen gleichzeitig und dann, zur Erweckung des rhythmischen Gefühles, Schärfung der Aufmerksamkeit, Gewährung nötiger Ruhe-Pausen und Erzeugung von Leben und Abwechslung

auch von je zwei Hälften abwechselnd ausführen. Die Teilung Aller (z. B. 16) kann dabei so sein, daß 1—8 und 9—16 oder 1—4, 9—12 und 5—8, 13—16, oder 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 (die Ersten eines aus Paaren bestehenden Reihenkörpers) und 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 (die zweiten des Reihenkörpers) die Hälften bilden. Eine ganz ähnliche Teilung der Thätigkeit Aller muß auch bei den noch weiter folgenden Grundfreiübungen stattfinden, was hier ein- für allemal bemerkt wird, um Wiederholungen zu vermeiden.

Hat nun der Lehrer seinen Turnern die Grundformen des Kniewippens zum Hockstand und zur Streckstellung klar gemacht und durch Übung zur Anschauung gebracht, wozu die für Freiübungen in der Regel ausgesetzte Zeit von 15—20 Minuten eines Turnabends ausreicht, so wird er den nächsten Turnabend dazu benützen, durch Vorführung passender Abweichungen von jener Grundform und einer Reihe mit ihr verwandter Übungen seinen Schülern eine vorläufige Einsicht in den großen Reichtum unserer turnerischen Schatzkammer zu verschaffen, gleichzeitig aber ihre Turnfertigkeit zu fördern. Hierzu empfehlen sich nun folgende Übungsformen, die ich nur kurz andeute, ohne näher auf ihre Anordnung durch einen Befehl einzugehen, was füglich dem Lehrer oder Vorturner überlassen bleiben kann, von welchem freilich vorausgesetzt wird, daß er sich nach der, in den vorhergehenden Abschnitten gegebenen Anleitung einiges Verständnis von dem Wesen der Freiübungen überhaupt erworben habe; so zwar, daß ihm durch das Folgende nur die Auswahl erleichtert und seinem Gedächtnisse zu Hilfe gekommen werden soll.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a) Durch Taktveränderungen, z. B. auf 1 ab, 2 Verharren im Hockstand, 3 auf, 4 Verharren im Streckstand; oder auf 1 ab, 2, 3 Verharren im Hockstand, 4 auf; oder auf 1 ab, 2 auf, 3, 4 Verharren im Streckstand.

Fig. 3.

b) Durch Veränderungen der Fußhaltungen, z. B. in der Stellung mit auswärts gezwungenen Füßen, dies auch mit Kreuzen der Beine, als eine besonders wirksame Gelenkübung, wobei je 2 Mann mit Fassen der Hände zur Befestigung des Standes Stirn gegen Stirn stehen und üben.

c) Durch Beibehaltung des Sohlenstandes, wie Fig. 3 ein Beispiel zeigt.

d) Durch Schrittstellungen, z. B. in der Seit-, Vor- und Schrägschrittstellung.

e) Durch Ausführung der Übung auf einem Bein, Fig. 4, wobei zuerst die Ersten, dann die Zweiten der Paare unter Handfassen der sie unterstützenden Nebner üben.

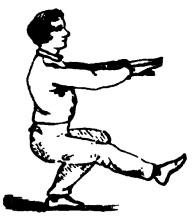


Fig. 4.

f) Durch Ausführung im Hüpfen.

B. Als verwandte Übungen empfehlen sich zur Darstellung:

a) Der Hockstand als solcher, und Wippen und Hüpfen in demselben

b) Schrittstellungen im Hockstand, wobei das eine Bein im Hockstande bleibt, während das andere gestreckt nach allen Richtungen gestellt wird.

c) Halbes Kniewippen abwechselnd mit Kniebeugen wechselbeinig in der Grundstellung.

d) Das Armstoßen in allen den Arten, die in der Grundfreiübung selbst nicht enthalten sind, also: seit-, vor-, rück-, abwärts und schräg, mit beiden Armen, mit einem Arm und wechselnd; sodann mit beiden Armen gleichzeitig oder wechselnd nach verschiedenen Richtungen, z. B. rechts schräg-, seit-, auf- und links schräg-, seit- abwärts.

C. Mit Belastung.

II. Armkreisen mit beiden Armen von unten nach oben mit Kreuzen der Arme und Stampf und Klapp, dafür kurz

„Armkreisen."

Hierzu ist ein seitlicher Abstand von zwei Armlängen erforderlich, wofür Raum gewonnen wird, wenn man die auf eine Armlänge beispielsweise im Kreis offen aufgestellte Stirnreihe der Turner durch 1/4 Drehung in eine offene Flankenreihe umgestaltet.*) Hierauf der Befehl: zum Armkreisen mit Stampf und Klapp macht euch fertig; die Arme seitwärts wagerecht in Speichhaltung — hebt! Seitstellen rechts mit kleiner Kniebeugung beider Beine — stellt! — Armkreisen im 4/4-Takt, mit Stampf bei 1 mit dem linken Fuß und Klapp der Hände hinter dem Rücken bei 4, worauf mit 5 ein zweites Armkreisen erfolgt, bei welchem jedoch jetzt der rechte Fuß den Stampf giebt, während bei 8 sich der Klapp gleich bleibt — kreist! Der Lehrer begleitet die Übung mit den Worten: 1, 2, 3, 4! oder Stampf, 2, 3, Klapp! oder links (Stampf), 2, 3, Klapp; rechts (Stampf) 2, 3, Klapp.

*) Wenn man an der ursprünglichen Kreisaufstellung in Stirn nach der Mitte nicht merklich ändern und dennoch Raum gewinnen will, so reicht eine 1/8-Drehung schon hin.

Die treffliche Wirkung dieser Übung auf die Brust, die Schultergelenke und die Ausbildung eines sicheren Taktgefühles ist augenscheinlich.

Zur Einübung für Anfänger ist zu bemerken, daß vor der taktmäßigen raschen Ausführung des Kreisens mit Kreuzen der Arme der Weg, den die Arme zu nehmen haben, genau bezeichnet und durch den Lehrer veranschaulicht werden muß. Alsdann wird, nachdem Alle die Seithebhaltung der Arme, Fig. 5, als Ausgangshaltung eingenommen haben, befohlen: die Arme langsam ab, dann kreuzend vor dem Leibe und unter Beibehaltung der Kreuzung zum Hochheben auf, worauf schließlich in Vollendung einer vollen Kreisbahn die Arme in die Seithebehaltung zurückkehren — übt! Der Lehrer übt gleichzeitig mit, während die Turner seinen langsamen Bewegungen nachahmend folgen. Sind in solcher Weise 4 volle Armkreisungen ohne Takt langsam ausgeführt,

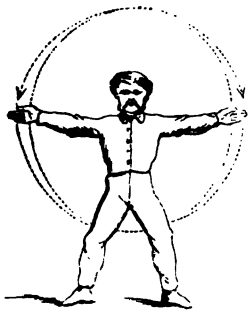


Fig. 5.

so wird es nicht mehr schwer sein, dieselben im $^4/_4$-Takte ausführen zu lassen, dann — wenn dies gelungen — den Stampf auf 1 und endlich den Klapp auf 4 zuzuordnen. Bezug nehmend auf das oben bei der Beschreibung des Kniewippens Gesagte, folgt jetzt auch hier eine Auswahl von Abweichungen und verwandten Übungen, welche sich an das Armkreisen mit Kreuzen anschließen.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a) Durch Veränderung der Schwungrichtung, z. B. Armkreisen seitlings vor- und rückwärts, und vorlings von oben nach unten.

b) Durch Übung mit einem Arm, z. B. 100 Kreise in schnellstem Takt.

B. Als verwandte Übungen sind zu nennen:

a) Der sogen. Trichter der Arme (enge Kreisbewegung) Fig. 6,

b) der sogen. Haspel (Kreisen der Unterarme um einander),

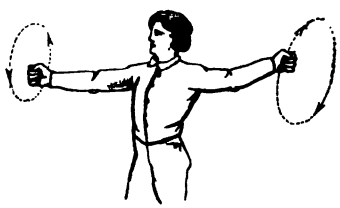


Fig. 6.

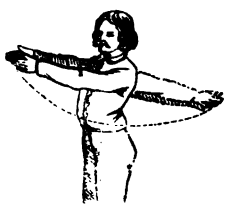


Fig. 7.

c) das Ausbreiten der Arme zu halben Kreisbogen mit Schwung, besonders in wagerechter Lage (die sogen. Schulterprobe), Fig. 7: sodann

seitlings auf und ab, und ganz besonders vor- und zurück in Verbindung mit Rumpfschwingen,

d) das Unterarm-Hauen (Ausschnellen der Arme),

e) das Hauen der Arme in allen Lagen und nach allen Richtungen namentlich als Speich- oder Kopfhieb, Ellen- oder Bauchhieb, Rist- oder Seitenhieb und Kamm- oder Brusthieb,

f) die Schwimmbewegung der Arme.

III. Spreizen, wechselbeinig, schräg vorwärts mit Kopfdrehen, dafür kurz

„Spreizen."

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Hierauf Befehl: zum Spreizen macht euch fertig; die Hände an die Hüften — stützt! den Kopf rechts — dreht! — Spreizen wechselbeinig schräg vorwärts unter gleichzeitigem Kopfdrehen je nach der Spreizrichtung hin — auf! Der Lehrer begleitet die Übung mit den Worten auf, ab, auf, ab! oder links spreizt, rechts spreizt! oder (mit Beziehung auf die Kopfbewegung) links dreht, rechts dreht, was im Wechsel nach Bedürfnis geschieht.

Hatte man beim Kniewippen die Ausbildung der Fuß- und Kniegelenke, bei dem Armkreisen die der Schultergelenke vorzugsweise im Auge, so sehen wir es bei dem Spreizen auf die Entwickelung des Hüftgelenkes ab. Soll dieser Zweck auch nur halbwegs oder gar das erreicht werden, was Riggenbach in seinen Freiübungen des Baseler Turnvereins als für Viele (?) erreichbares Ziel hinstellt, nämlich das Spreizen eines Beines bis zur senkrechten Hebung oder gar Seitgrätschen der Beine bei auf dem Boden gleitenden oder sich drehenden Füßen bis zu vollständigem Seit- oder Quer-Grätschsitz — so ist eine fleißige und sorgfältige Übung notwendig. Zu diesem Ende ist zu erinnern, daß das jeweilige Standbein durchaus gestreckt zu halten und lieber das Spreizen auf ein geringeres Maß der Höhe zu beschränken ist, daß die Auswärtsdrehung der Füße des Stehenden keines Falles unter einem rechten Winkel betragen darf, und daß endlich auch der Fuß des Spreizbeines wohl gestreckt und nach außen gerichtet gehalten werden muß. Sodann übt der Lehrer zuerst mit dem linken und dann mit dem rechten Bein ein ganz mäßiges, aber obigen Regeln entsprechendes Spreizen durch, dem dann in derselben Weise ein wechselbeiniges Spreizen im $^4/_4$-Takte folgt. Während alsdann die Beine kurze Zeit ruhen, wird die zugeordnete Nebenübung des Kopfdrehens vorgenommen, der sich gelegentlich das Kopfbeugen und Kreisen anschließen kann.

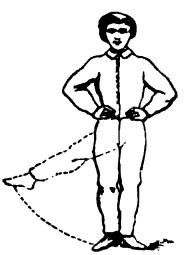


Fig. 8.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a) durch Taktveränderungen, z. B. bei 1 Spreizen, bei 2 Spreizhalte und bei 3 Schluß-Senken des Beines, 1, 2, 3 oder auf, halt, ab,

b) durch Veränderung der Spreizrichtungen, z. B. Schrägvorspreizen nach innen, Spreizen vor-, seit-, schräg rück- und rückwärts, und Schrägrückspreizen nach innen. Darunter besonders und in gekreuzter Zwangstellung (die Stiru-Paare halten sich gegenseitig) zu üben: das Seitspreizen,

c) durch Hilfe eines Nebners, der das seitwärts, oder eines Vordermannes oder Gegners, der das vorwärts gespreizte Bein unterstützt.

B. Verwandte Übungen:

a) Halbe Seitgrätschstellung, wozu ein voller Abstand von 2 Armlängen genommen und bei feststehendem rechtem Fuße mit dem linken so weit links geschritten wird, bis man die rechte Fußspitze des Nebners mit der eigenen linken Fußspitze berührt. Ein längeres Verweilen in dieser Stellung ist ebenso nützlich als unterhaltend, besonders wenn noch die verschiedenen Rumpfbeugungen vor-, seit- und rückwärts darin vorgenommen werden.

b) Ganze Seitgrätschstellung; nur für Gelenkige,

c) Quergrätschstellung,

d) Hüpfen mit Grätschen und Schließen in mannigfachen ansprechenden Formen.

IV. Gewöhnlicher Ausfall zum Hieb- und Stoßfechten (wobei an die Handhabung des Degens ohne Schild zu denken ist); dafür kurz

„Ausfall."

Aufstellung und Abstand wie bei 1; die Ausgangsstellung ist die gewöhnliche Grundstellung. Wir bleiben auch bei dieser Ausgangsstellung (die eine „geschlossene" Stellnng ist), obschon uns bewußt ist, daß der Ausfall beim Fechten selbst aus einer nach ganz bestimmten Formen geordneten „offenen", also einer Schrittstellung erfolgt; wir thun dies um so mehr, weil die Übung auch so schon nicht so leicht ist und Jeder, der in der unten beschriebenen Ausführungsweise sich einige Gewandtheit und Sicherheit erwirbt, auf dem Fechtboden sehr leicht das weiter Nötige zu kunstgemäßer Anwendung erlernt. Mit dem Befehle: Ausfall links — aus! beginnt die Übung mit einem Kreuzschwunge der Arme und einem Schrägvorschritt links (nach außen), Alles im Zeitmaße einer Taktzeit. Der Kreuzschwung geschieht in ähnlicher Weise wie bei dem „Armkreisen", nur hier statt aus der wagerechten, aus der Grundhaltung der (herabhängenden) Arme. Mit dem Schluß des Kreuzschwunges wird der linke Arm schräg links vor- und

aufwärts, der rechte Arm schräg rechts rück- und abwärts gestreckt. Alles dieses ganz so wie es auf den meisten Fechtböden geübt wird als Vorübung zum Ausfall ohne Degen. Zu beachten ist für diese Stellung, daß der Standfuß (beim Ausfalle links natürlich der rechte) nicht von der Stelle rutsche, sondern mit der ganzen Sohle fest am Boden hafte; daß das rechte Knie vollständig gestreckt bleibe; daß aber das linke Knie in so weit zu beugen sei, daß ein von dessen Kniescheibe herabfallender Senkel die linke Fußspitze treffe. Die mit dem Ausfalle verbundene Schreitung des linken Beines erfolgt schräg vorwärts nach außen, der Schritt selbst mit einem leichten klappenden Stampf; der Kopf ist links, die rechte Schulter samt der Brust rechts gedreht, der Oberleib ruht senkrecht auf den Hüften. Diese Bemerkungen gelten umgekehrt ganz so für den Ausfall rechts. — Für jeden Ausfall sowohl links als rechts sind 4 Taktzeiten anberaumt: auf 1 geschieht der oben beschriebene Ausfall (z. B. links) selbst, auf 2 und 3 ein unbewegliches Verharren in der Ausfallstellung, auf 4 ein Schlußtritt des linken Beines wieder zur Schlußstellung zurück. Hierbei ist wohl zu beachten, daß man sich nicht verspäte, indem genau mit 4 die Grundstellung vollständig und sicher wieder hergestellt sein muß, um sofort mit 5, bezw. 1 den Ausfall rechts zu beginnen. Jenen Augenblick raschen Wechsels vom Ausfalle links in den Ausfall rechts sicherer zu bezeichnen und, ähnlich wie beim Armkreisen, den Takt besser zu betonen, kann auf 4 mit Eintritt der Grundstellung jedesmal ein Klapp der Hände erfolgen. Also nochmals: auf 1 Ausfall links, 2 und 3 Ruhe in der Ausfallstellung, 4 Grundstellung; 5 (1) Ausfall rechts, 6 (2) und 7 (3) Ruhe in der Ausfallstellung, 8 (4) Grundstellung.

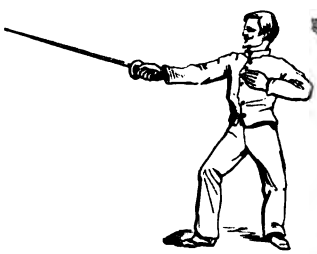


Fig. 9.

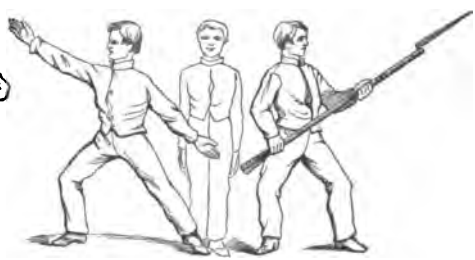


Fig. 10. Fig. 11.

Es hat dieser Fechter-Ausfall, Fig. 10, als Angriffsbewegung für die kriegerische Ausbildung des Mannes einen solchen Wert und stellt sich dabei — richtig und taktmäßig ausgeführt — so wohlgefällig dar, daß seine Übung nicht genug empfohlen werden kann. In ihm, gleichwie in der später zu beschreibenden Borghesischen Fechterstellung, liegt aber auch ein nicht zu verkennender Wert für die Entwickelung des Schönheitssinnes, dem insofern durch die für die Regel auf 4/4 verteilte Ausführung Rechnung getragen wird, weil

dadurch Gelegenheit gegeben ist, in den auf 3 und 4 verlegten, straffen (plastischen) Ausfallhalten lange genug zu verharren, um deren wohlgefälliges Bild zur Anschauung zu bringen.

Bei der Einübung führt folgendes Verfahren am sichersten zum Ziel, nachdem die ganze Übung vorher richtig vorgeturnt worden ist. Aus der Grundstellung zu mäßiger Vorschrittstellung schräg links — stellt! worauf sich zu überzeugen ist, ob auch Alle der Grundstellung der Füße entsprechend in einem Winkel von 45 Grad zur Aufstellungs-Linie vorgeschritten sind, das heißt in der Verlängerung der von der Ferse des rechten zur Spitze des linken Fußes gezogenen Axe. Sodann Beugen des linken Kniees, bis die Kniescheibe die oben beschriebene senkrechte Stellung über der Fußspitze erreicht hat — beugt! nnd ferner: den Rumpf rechts — dreht! geschieht natürlich bei unverrücktem Stande der Füße. Den Kopf links — dreht! Die Arme zur Ausfall-Haltung schwingt — auf! Damit ist die gewünschte Stellung stufenweise gegliedert hergestellt; und es sind — während den Übenden geboten wird, darin auf Dauer zu verharren — nunmehr die Fehler zu entdecken und zu verbessern, die bei Anfängern, ja selbst Geübteren, nie ausbleiben. Dabei ist besonders die feste Stellung des rechten Fußes mit der ganzen Sohle auf dem Boden, die richtige Beugung des linken Kniees, die Schrittlänge, die bei der Einübung nur eine mäßige sein soll, in's Auge zu fassen. Ist bei Allen die Stellung verbessert und richtig ausgeführt, dann: zurück in die Grundstellung unter gleichzeitigem Handklapp — auf! Es beginnt sodann dieselbe stufenweise Entwicklung und Darstellung des Ausfalles rechts. Damit sind die Turner an dem Punkt angelangt, wo weiter geboten werden kann: Schräg-Ausfall: (z. B. links) 4 mal fortgesetzt in $^{16}/_{4}$ — aus! und endlich: Schräg-Ausfall links und rechts im Wechsel $^{16}/_{4}$ fortgesetzt — aus! worauf auf 1 bis 4 der Ausfall links, 5 bis 8 rechts, 9 bis 12 links und 13 bis 16 rechts erfolgt und die Einübung beendet ist.

A. Abänderungen der Grundform ergeben sich:

a) Durch Taktveränderungen, z. B. statt $^{4}/_{4}$ nur $^{3}/_{4}$ oder $^{2}/_{4}$ auf jeden Ausfall;

b) durch Schrittverlängerung bis zum sogen. gestreckten oder Zwangs-Ausfall;

c) durch Hinzufügung eines Stoßes mit einem Arme nach der Ausfallseite in den 4 Hauptdrehhalten des Armes als Ausfall mit Ellen- (Prim), Rist- (Sekonde und Terz), Speich- (Halb-Terz) und Kamm- (Quart) Stoß;

d) durch Drehungen an Ort auf den Fußspitzen oder im Sprunge z. B.: aus dem Ausfall schräg vorwärts links, rechts um — kehrt! zum Ausfall schräg vorwärts rechts nach der entgegengesetzten Seite u. s. w.

B. Verwandte Übungen:

a) Die Ausgangsstellung (Auslage) zum Degen-Fechten, ein kleiner Schrägschritt vorwärts, beide Kniee gebeugt, die Drehung des Rumpfes und des Kopfes wie oben; bei der Auslage rechts z. B. der rechte Arm zum Angriffe vorgestreckt, der linke mit Stütz der Hand an der Hüfte oder auf dem Rücken liegend (beim Hauen) oder wagerecht erhoben (französische Schule) oder vor der Brust zur Abwehr liegend (deutsche Schule beim Stoßen, Fig. 9), der Schwerpunkt auf dem linken Bein.

b) Die Ausgangsstellung (Auslage) zum Gewehrfechten, nach obigen Grundzügen mit entsprechender Veränderung der Armhaltungen, Fig. 11.*)

c) Übung der Ausfälle aus den Ausgangsstellungen a und b (Fig. 9 und 11).

d) Die Wehrstellung, dem Ausfall, der eine Annäherung an den Feind, bezweckt, entgegen gesetzt; demnach, unter Beibehaltung aller für den Ausfall schräg vorwärts bestimmten Formen im Allgemeinen, ein Ausfall schräg rückwärts.

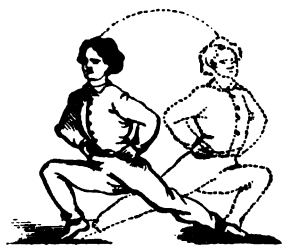


Fig. 12.

e) Wechselndes Kniebeugen in der Zwang-Ausfall-Stellung dient trefflich, Geschmeidigkeit und Kraft der Bein-Muskeln zu erhöhen, Fig. 12.

V. Fersenhebsprung (sonst Doppelschlag).

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Die Ausgangsstellung ist diejenige zum Springen bei geschlossener Winkelstellung der Füße und aus Fig. 13 ersichtlich. Also Befehl: Zum Fersenhebsprung macht euch fertig, die Arme gebeugt — zurück! Fersenhebsprung mit Vorsprung im $^2/_4$-Takt — hüpft! Auf 1 erfolgt ein Vorsprung auf beiden Füßen, auf 2 das Aufhüpfen mit Fersenheben bis zur hörbaren Berührung des Gesäßes mit den Fersen beider Füße, Fig. 14. Gleichzeitigkeit und Takt der Ausführung sind hier, wo Fehler in dieser Hinsicht so scharf in die Augen fallen, besonders zu beachten.

Fig. 15.

Fig. 14.

Der Fersenhebsprung vertritt in unseren 8 Grundfreiübungen das wichtige Element des Springens. So wie die erste Hälfte jener Übungen mit einer allgemein kräftigenden Beinübung begann, so nun die zweite

*) Eine andere Auslage zum Gewehrfechten siehe in Wassmannsdorff's Anleitung zum Gewehrfechten, den Turnvereinen gewidmet, Leipzig 1864.

Hälfte mit einer Anregung der Sprungkraft der unteren Glieder insbesondere. Bei der Unterweisung im Fersenhebsprung ist als Einleitung das Fersenheben eines Beines so zu üben, daß man die Reihe der Turner durch Handauflegen seitwärts auf die Schultern der Nebner im Stand auf einem Bein befestigt und nun weiter anordnet: Den Schwerpunkt rechts (links) — legt! Alle verlegen den Schwerpunkt des Leibes durch eine kleine Neigung seitwärts rechts (links) auf das rechte (linke) Bein, so daß das linke (rechte) für freie Bewegungen verfügbar wird; a) Fersenheben links ohne Schwung zur Fersenhebhalte — hebt! worauf bei unveränderter Lage des linken Oberschenkels der linke Unterschenkel so weit als möglich gehoben wird; Schluß=Senken — ab! b) Fersenheben links ohne Schwung mit Griff der linken (auch rechten) Hand an das Fußgelenk und Andrücken der Ferse an das Gesäß — hebt! — ab! — und endlich c) 8 mal Fersenheben links mit Schwung — hebt! worauf nach 8 maligem schwunghaftem Anfersen die Grundstellung ohne weiteren Befehl erfolgt. Nun wird das Fersenheben im Sprung in der oben beschriebenen Form keine weitere Schwierigkeit mehr haben.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

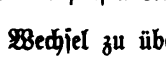
a) Durch Weglassung des Vorsprunges: Fersenhebsprung ohne Vorsprung;

b) durch mehr oder weniger gebundene Armhaltungen, z. B. Fersenhebsprung bei Stütz der Hände an den Hüften u. s. w.;

c) durch Darstellung auf einem Bein.

B. Verwandte Übungen, als welche, wenn man weit gehen will, alle Springvorübungen zu betrachten wären; doch vorzugsweise:

a) Fußwippen auf beiden Füßen, besonders aber (mit Hand= oder Armfassen der Nebner) auf einem Fuß.

b) Hüpfen auf den Zehen, mit Kniebeugen in gewöhnlicher Form und mit steifen Knieen, letzteres in doppelter Schnelligkeit; am besten im Wechsel zu üben:  und wobei auf die Viertel 4 gewöhnliche und auf die Achtel 8 Steifhüpfe kommen;

c) Hinken auf den Zehen, desgl., und abwechselnd 4 mal rechts, 4 mal links;

d) Grätschen und Schließen im Sprung (Hupf).

e) Kreuzen im Sprung (Hupf).

f) Drehen im Sprung (Hupf).

VI. Rumpf=Dreben und Beugen mit gleichzeitigem Armschwingen schräg auf= und seitwärts mit Rumpfbeugen schräg rück= und schräg vorwärts, dafür kurz:

„Rumpf-Drehschwingen."

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Hierauf Befehl: Zur Ausgangsstellung für das Rumpf-Drehschwingen macht euch fertig, Seitstellen rechts — stellt! Rumpfdrehen rechts — dreht! Rumpf (in dieser Drehhalte) Rückbeugen — beugt! Hochheben der Arme — hebt! womit die Ausgangsstellung, Fig. 16, hergestellt ist, die — einmal eingeübt — später in einer einzigen Taktzeit erfolgt. Nunmehr: Rumpf-Drehschwingen — schwingt; worauf die Turner bei leichtem Rumpfbeugen vorwärts und Halbkreisschwunge der Arme, unter gleichzeitigem Stampfe mit dem linken Fuß, aus der Rumpfdrehhalte rechts schwunghaft in die Halte links übergehen, was in 1 Taktzeit geschieht. Also 1; auf 2 Rumpfbeugen schräg links vorwärts, welcher Beugung die zur Senkhalte und weiter mit abschwingenden Armen folgen, auf 3 wieder Aufschwingen in die Rumpfdrehhalte links wie bei 1 und Verharren darin auch während der 4. Taktzeit. Hierauf folgt auf 5—8 in gleicher Weise das Rumpfdrehen und Schwingen rechts.

Fig. 15.

Der Zweck dieser Freiübung als eines vorzüglichen Mittels zur Herstellung und Erhaltung einer biegsamen Wirbelsäule und kräftiger Anregung der Bauchmuskeln ist leicht zu erkennen; so wie hieraus zugleich ihre Bedeutung für das Kunst- und Gesundheitsturnen gleich sehr erhellt. Ihrer Einübung müssen die unten verzeichneten Rumpf-Dreh- und Beugeübungen vorausgehen, während für das Halbkreisschwingen der Arme schon durch die Freiübungen 2 und 4 die nötige Fertigkeit gewonnen worden ist. Daß während der Drehhalten des Rumpfes die Füße unverrückt in ihrer Ausgangsstellung stehen bleiben, ist zu einem wirksamen Erfolge der Übung durchaus erforderlich.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a) Durch Taktveränderungen, z. B. für jeden Wechsel der Drehhalte statt $^4/_4$ nur $^3/_4$, wobei die Drehhalte von 3, 4 sich auf eine Taktzeit verkürzt, oder $^8/_4$, wodurch zu entschiedenerem Rumpfbeugen mehr Zeit gewonnen wird;

b) durch veränderte Armhaltung, z. B. schräg abwärts;

c) durch Hinzufügen des Rumpfbeugen seitwärts statt rückwärts, wobei die Arme gleichfalls in die Haltung schräg abwärts schwingen.

B. Verwandte Übungen:

a) Rumpfbeugen, vor-, seit-, und rückwärts; am besten in der Seitschrittstellung mit hoch erhobenen Armen, zuerst langsam zu Rumpfbeughalten auf Dauer, dann in taktmäßigem Schwung aus einer Rumpfbeugehalte in die andere entgegengesetzte übergehend, als Rumpfschwingen.

b) Rumpfdrehen, rechts und links; Seitschrittstellung, die Hände an die Hüften gestützt, zuerst langsam zu Rumpf-Drehhalten auf Dauer, dann in taktmäßigem Schwung aus einer Rumpf-Drehhalte in die andere übergehend, woraus eben unsere obige Hauptfreiübung entsteht;

c) Rumpfbeugungen aller Art in den Drehhaltungen des Rumpfes, rechts und links;

d) Rumpfbeugen aller Art im Stand auf einem Bein unter gleichzeitigem Heben des standfreien Beines zu der sogen. Standwage;

e) Vorbeughaltung des Rumpfes und Armstoßen abwärts, Eiselen's Stampfe bei den Hantelübungen.

VII. Knieheben und Beinstoßen mit Schwung bis zum Anknieen an die Brust; dafür kurz

„Knieheben."

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Zum Knieheben macht euch fertig; die Hände an die Hüften — stützt! Knieheben mit Beinstoßen wechselbeinig in acht 1/4 Takten — hebt! worauf auf 1 der linke Oberschenkel mit Schwung und wohl abwärts gestreckter Fußspitze bis zur Berührung der Schulter mit dem Knie erhoben wird, auf 2 in dieser Kniehebhalte verharrt, auf 3 ein kräftiger Stoß mit dem Beine vor- und abwärts ausgeführt wird, und auf 4 das Schlußsenken des Beines (und damit die Grundstellung) erfolgt. Auf 5 bis 8 erfolgen sodann dieselben Bewegungen mit dem rechten Bein, Fig. 16. Ein Rumpfvorbeugen ist bei dieser Übung zu vermeiden, selbst wenn es im Anfange nicht vollständig gelingen sollte, das Knie bis zur Berührung der Schulter zu erheben; es soll eben nicht die Schulter sich dem Knie, sondern dieses der Schulter sich nähern.

Fig. 16.

Hatten wir beim Spreizen, neben seinem allgemeinen Nutzen auch seine Brauchbarkeit für das Turnen an den Geräten, besonders am Pferde bei der Grätsche und Ähnlichem im Sinn; so bei dem Knieheben neben seinem ganz besonderen Nutzen für Gesundheitsturner, seine Verwendung für die mannigfachsten Hockübungen des Kunstturnens. Bei der Unterweisung im Knieheben ist ein ähnlicher Übungsgang zu empfehlen, wie er bei dem Fersenhebsprung vorgeschrieben wurde. Nur wollen wir hier von der dort angeordneten gegenseitigen Unterstützung des Gleichgewichtes durch Handauflegen auf der Nebner Schultern absehen und so mit der Übung des Kniehebens zugleich eine Ubung in der Haltung des Gleichgewichts in der Stellung auf einem Beine verbinden. Demnach: den Schwerpunkt rechts (links) — legt! a) Knieheben links ohne Schwung zur Kniehebhalte — hebt! das linke Bein zur Grundstellung senkt — ab! b) Knieheben links ohne Schwung mit Griff beider Hände an das

linke Schienbein und Andrücken des Kniees an die Brust und Schulter — hebt! das linke Bein — ab! c) Knieheben links mit Schwung 8 mal fortgesetzt — hebt! worauf nach achtmaligem schwunghaftem Anknieen je das Schlußsenken des Beines zur Grundstellung ohne einen weiteren Befehl erfolgt. Nun wird das Knieheben wechselbeinig keine weitere Schwierigkeit mehr haben, wenn nur anders der Lehrer bemüht war, während der obigen Vorübungen die oft vorkommenden Fehler des Vorbeugens des Rumpfes und des Vorhebens des Unterschenkels (der vielmehr stets senkrecht zu halten ist) zu rügen und zu beseitigen.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich, außer den oben als Vorübungen bereits angedeuteten, insbesondere dadurch, daß man, wie beim Fersenheben, nunmehr auch das Knieheben im Sprunge mit gleichzeitigem Anschlage beider Knie an die Schultern, als:

a) Kniehebsprung und

b) Kniehebsprung auf einem Bein ausführen läßt. Auch kann recht gut

c) das Armstoßen aufwärts mit dem gewöhnlichen Knieheben verbunden werden, so daß mit dem Heben des linken Kniees der linke, und mit dem Heben des rechten Kniees der rechte Arm aufstößt; eine Übung, die besonders dann Heiterkeit erregt, wenn sie mit Hüpfen ausgeführt wird.

B. Verwandte Übungen:

a) Beinstoßen. Das Anziehen zum Stoße geschieht durch Knieheben, der Stoß selbst nach allen Richtungen; er wird am besten im $^3/_4$-Takt geübt.

b. Unterbeinschlagen, im $^3/_4$-Takt, wie folgt zu üben. Auf 1 schräg links Vorspreizen zum halben Winkel; auf 2 und 3 rasch hinter einander schwunghaftes Fersenheben und Ausschnellen des Unterbeines zur Spreizhalte wie bei 1; auf 4 Schlußsenken des linken Beines zur Grundstellung. Sodann rechts. Wird auch mit Bogenspreizen und gleichzeitigem halben Kniewippen des jeweiligen Standbeines ansprechend geübt.

VIII. Ausfall zur Stellung des Borgheſiſchen Fechters (wobei an die Handhabung des kurzen Schwertes mit einem Schilde zu denken ist); dafür kurz

„Fechter Stellung."

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Die Ausgangsstellung ist die gewöhnliche Grundstellung. Mit dem Befehl: Fechter-Stellung links — aus! beginnt die Übung mit einem Schrägausfalle links ganz so, wie oben beim Ausfalle zum Fechten beschrieben, jedoch statt des Kreuzschwunges der Arme mit einem Vorstoß, bezw. Vorstrecken des rechten Armes hoch nach links und Rückschwunge des linken Armes

schräg links ab- und rückwärts, bei gleichzeitiger Links-Drehung des Rumpfes. Der (rechte) Standfuß bleibt zwar fest an Ort, wird aber auf die Spitze erhoben; alles dieses in einer Taktzeit, 1. Es gilt, geschmeidig gleichsam in diese Stellung zu springen, in welcher sodann auf 2 und 3 geruht wird. Auf 4 kehrt, unter genauester Beobachtung des Zeitmaßes, das linke Bein zur Grundstellung mit gleichzeitigem Handklapp (der in tiefer Armhaltung vor dem Leibe erfolgt) zurück. Die ganze Bewegung wiederholt sich sodann mit 5, 6, 7, 8 nach rechts. Hier, sowie bei dem Nr. 4 beschriebenen Ausfall, mögen die Hände der Übenden während des Verharrens in der Stellung leicht zur Faust geballt, die Arme selbst aber nicht straff gestreckt, sondern leicht im Ellenbogen und Handgelenk gebogen sein.

Niemand wird die zahlreichen bildenden Elemente verkennen, welche in dieser edlen Kampfstellung liegen. Ihre genaue und sichere Darstellung erfordert fleißige Übung. Die nacheinander folgende Ausführung nachstehender Befehle dient zur Einübung. Aus der Grundstellung schräg vor links (mäßig weit) — stellt! das linke Knie — beugt! ganz wie bei dem Ausfalle zum Fechten des Näheren erläutert wurde; sodann: den rechten Fuß zum Zehenstand — hebt! den Rumpf links — dreht! den rechten Arm zur Deckung des Kopfes (mit dem Schild) hebt — auf! den linken Arm zum Stoße zuckt — an! die Hände zur Faust — ballt! Damit ist, Fig. 17, die gewünschte Stellung stufenweise hergestellt; und es sind — während den Übenden geboten wird, darin auf Dauer zu verharren — nunmehr die Fehler zu entdecken und zu verbessern, die bei Anfängern, ja selbst bei Geübteren, nie ausbleiben. Ist dies geschehen, dann: zurück in die Grundstellung unter gleichzeitigem Handklapp — auf! Es beginnt sodann die stufenweise Entwickelung und Darstellung der Stellung rechts; nnd dann: Fechter-Stellung (z. B. links) 4mal fortgesetzt in $^{16}/_{4}$ — aus! und endlich: Fechter-Stellung links und rechts im Wechsel $^{16}/_{4}$ fortgesetzt — aus! worauf auf 1—4 die linke, 5—8 die rechte, 9—12 die linke und 13—16 die rechte Stellung erfolgt und die Einübung beendet ist.

Fig. 17.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a) durch Taktveränderungen, z. B. statt $^{4}/_{4}$ nur $^{3}/_{4}$ oder $^{2}/_{4}$ auf jede Fechter-Stellung mit Beschränkung der Ausfallhalten auf eine Taktzeit oder ganz ohne Halte;

b) durch Schrittverlängerung bis zum gestreckten und zum Zwang-Ausfall;

c) durch Hinzufügen eines Stoßes mit einem Arme nach der Ausfallseite.

B. Verwandte Übungen:

Auch für die Stellung des Borgheſiſchen Fechters laſſen ſich Auslage- und Wehrſtellungen anordnen, von denen jedoch abgeſehen werden kann, um der wichtigeren Übung der mit dem gewöhnlichen Ausfalle verwandten Darſtellungen keinen Abbruch zu thun.

Schlußbemerkung.

Wenn reinen Freiübungen, wie deren oben eine Auswahl näher beſchrieben und empfohlen worden iſt, ſchon zum öfteren Unzulänglichkeit, ja wohl auch eine gewiſſe Lächerlichkeit vorgeworfen wurde, inſofern ſie, ledig aller wuchtigen Handhabe, den Zweck der Kräftigung nur mangelhaft erfüllen, während ſie gleichzeitig als ein gegenſtandloſes Windmühlengefecht auf den unbefangenen Zuſchauer oft mehr den Eindruck der Komik als des Ernſtes bewirkten — ſo mag die Berechtigung eines ſolchen Vorwurfes hier füglich unerörtert, dafür aber daran erinnert werden, daß derſelbe (fände man ihn begründet) ſehr leicht beſeitigt werden kann, wenn man Freiübungen mit Belaſtung anordnet. Stab-, Hantel-, Keulen- u. ſ. w. Übungen ſtellen zwar etwas dem ähnliches dar; doch dreht ſich bei dieſen die Thätigkeit des Übenden vorzugsweiſe um die Handhabung des betreffenden Gerätes, während die zugeordneten Stellungen, Haltungen und Freiübungen mehr als Ergänzung der Handlung hinzutreten und aufzufaſſen ſind. Umgekehrt können denn auch gewiſſe Freiübungen als Grundlage und Mittelpunkt der Thätigkeit gedacht und angeordnet und ihnen ſodann zu weiterer wirkſamer oder zweckmäßiger Ausſtattung die Führung geeigneter Geräte beigegeben werden. Und hieraus ergiebt ſich der Geſichtspunkt, von welchem aus darauf aufmerkſam zu machen iſt, unter gegebenen Verhältniſſen (Vorhandenſein von genügendem Raum, Gerät ꝛc.) die 8 Grundfreiübungen unter den nötigen Abänderungen auch mit Belaſtung zu betreiben. Beſſer noch als der Hantel eignet ſich hierzu der kurze Eiſenſtab. Mit Ausnahme des Armkreiſens paßt er ſich dieſen Übungen denn auch ganz gut an, wie der Leſer bei näherer Prüfung der nunmehr folgenden Übungs-Beiſpiele finden wird, bei deren Erklärung wir uns mit Bezug auf Abſchnitt II 5 c kurz faſſen können.

1. Kniewippen. Man hält den Stab mit Riſtgriff und führt bei unveränderter Form der Freiübung mit ihm den Stoß der Arme aufwärts aus.

2. Armkreiſen. Da hiermit die Führung eines Stabes nicht zu vereinigen iſt, ſo ordne man zur Ausfüllung dieſer Lücke eine

ähnlich wirkende Übung an: Rumpfschwingen rück- (1) und vorwärts (2), mit gleichzeitigem schwunghaftem Überheben des mit Riftgriff gefaßten Stabes rück- (1), und vorwärts (2). Bei 1 und 2 zugleich je Vorstellen links und rechts.

3. Spreizen. Den Stab vorlings wagerecht tief*) mit Riftgriff; dann zugleich mit Spreizen links den Stab seitlings rechts senkrecht schräg aufwärts, die rechte Hand oben (1), mit Grundstellung den Stab vorlings wagerecht tief (2), mit Spreizen rechts den Stab seitlings links senkrecht schräg aufwärts, die linke Hand oben (3) und mit Grundstellung vorlings wagerecht tief (4) und so fort.

4. Ausfall. Den Stab vorlings wagerecht tief, die linke Hand kamm-, die rechte Hand riftgriffs; dann zugleich mit Ausfalle links Stoß links schräg vorwärts wagerecht (1, 2), die linke Hand bleibt fest im Griff, die rechte stößt den Stab zu einem Kreisschwung von unten nach oben fort (3), nach vollendetem Kreisschwunge fängt die rechte Hand den Stab kammgriffs auf, während rasch folgend die linke aus dem Kamm- in den Riftgriff übergeht (4). Man ist nun fertig für den in gleicher Weise erfolgenden Ausfall rechts.

5. Fersenhebsprung. Den Stab mit Riftgriff vorlings wagerecht, wobei die Arme die Sprungbewegung unterstützen. Für ältere Leute hierfür vielleicht besser nur Fersenheben.

6. Rumpf-Drehschwingen. Den Stab vorlings wagerecht tief riftgriffs; dann zugleich mit Halbkreisschwung der Arme links, Loslassen der rechten Hand und Beginn eines Stabkreisschwungs von unten nach oben (1), Fortsetzung dieses Schwunges rücklings (2), Fortsetzung desselben vorlings und wieder Anfassen mit der rechten Hand riftgriffs zu einer Haltung des Stabes in senkrechter Lage seitlings links hoch, die linke Hand oben, worin (3, 4) verharrt wird. Hieraus in gleicher Weise zum Schwunge rechts (1—4).

7. Knieheben. Den Stab wagerecht rücklings am Nacken mit Riftgriff, wobei in einfacher Weise das Knieheben und das ihm zugeordnete Beinstoßen erfolgt. Dem Zweck und der Form dieser Übung würde auch das Übersteigen des Stabes entsprechen: den Stab vorlings wagerecht tief und den linken Fuß stellt auf (1), hinüber (2), den rechten Fuß stellt auf (3), hinüber (4); dann in gleicher Weise zurück, 8 Taktzeiten im ganzen.

8. Fechterstellung. Den Stab riftgriffs und Ausfall links, wobei der Stab der hierfür geordneten Bewegung der Arme folgt: also den Stab seitlings links schräg, die rechte Hand oben (1). Während auf 2 und 3 oben eine Haltung in dieser Ausfallstellung geordnet

*) Bezüglich der hier für die Beschreibung gebrauchten abgekürzten Anordnungsbefehle vergleiche man Teil II, 5 c.

ist, drehe man auf 2 den Stab zur Haltung seitlings links schräg unter den Arm, was sich durch Senken des rechten Arms einfach vollzieht, der linke Arm oben; auf 3 wieder zur Stabhaltung 1 und auf 4 zur Ausgangsstellung zurück, worauf sich mit Taktzeit 5 der Ausfall rechts in widergleicher Form anschließt.

Wenn sämtliche 8 Übungen in ununterbrochener rhythmischer Folge vorgeführt werden sollen, wie dies am ansprechendsten für geübtere Turner ist, so versteht es sich, daß der Übergang von der einen zur anderen dieser Übungen durch raschen Griffwechsel zur bezw. notwendig werdenden veränderten Stabhaltung rechtzeitig vorgenommen werden muß, um eine Taktstörung nicht zu veranlassen.

9. Befindet man sich nach Beendigung der 8. Übung in der letzten Taktzeit einer Fechterstellung rechts, so mag sich als Schluß der ganzen Übungsfolge rechts Schultern des Stabes (1, 2) und rechts „bei Fuß" Stellen desselben (3, 4) dienlich erweisen.

b) Der turnerische Schulschritt.

Neben dem gewöhnlichen Gang und Lauf bietet die Turnkunst eine so große Zahl künstlicher Gang-, Lauf- und Hüpf-Arten, daß es unter gewöhnlichen Verhältnissen der Turnvereine geradezu unmöglich ist, alle gründlich durchzuüben. Daher folgt hier die Beschreibung einer Gangart, die so ziemlich die Vorzüge und bildenden Bestandteile in sich vereinigt, welche sich bei den einzelnen Gangarten, wie sie in der Turnlehre beschrieben sind, zerstreut finden. Ich nenne diese Gangart den „turnerischen" Schulschritt — wie ja auch die Kriegskunst ihren „militärischen" Schulschritt hat — und möchte an jeden Turner, der auf diesen Namen Anspruch macht, die Forderung untadelhafter Fortbewegung in dieser gerade nicht allzuleichten strammen Schrittweise gestellt sehen.

Unser Schulschritt erfolgt im $^4/_4$-Takt und im langsamen Zeitmaße des militärischen Paradeschrittes am besten nach dem Schalle der Trommel oder der Musik: also 1, 2, 3 und, 4. Auf 1 Knieheben links, auf 2 Vorspreizhalte links (das Knie und den Fuß wohl gestreckt und das Bein thunlichst bis zur wagerechten Lage erhoben, Fig. 18); auf 3 Rück- „und" Vorspreizen des linken Beines im Schwung; auf 4 Niederstellen des linken Fußes zu einer mäßigen Vorschrittstellung, wobei das linke Knie wohl gestreckt, das rechte Knie leicht gebogen und der rechte Fuß auf die Spitze erhoben ist. Es beginnt sodann mit 1 der Schritt rechts und so fort. Rückwärts ordnet sich diese Schrittart ähnlich, jedoch unter Hinzutritt einer weiteren Bewegung auf das vierte Viertel wie

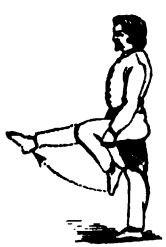


Fig. 18.

folgt: oder 1, 2, 3 ⁀und, 4 ⁀und. Auf 1, 2, 3 ⁀und, wie oben, sodann auf 4 Rückspreizen und auf das zweite „und" Niederstellen zum Schritt rückwärts des rückgespreizten linken Beines, worauf auf 1 das rechte Bein mit Knieheben den folgenden Schritt beginnt. Da diese Gangart, gut ausgeführt, ziemlich schwierig ist, besonders mit Rücksicht auf die Haltung des Gleichgewichtes, so übt sie sich am besten in auf Armlänge offen gestellten Stirnreihen, wobei zur Befestigung der Stellung die Hände auf die Schultern der Nebner aufgelegt werden: zuerst an Ort, dann mit Fortbewegung vor- und rückwärts. Jeder, der diesen turnerischen Schulschritt, frei ohne Halt am Nebner, takt- und ordnungsmäßig auszuführen vermag, hat ein gutes Teil des militärischen Rekruten-Exerzitiums hinter sich: denn diese Gangart enthält alles, was von einem in dem militärischen Schulschritte richtig ausgebildeten Rekruten nur verlangt werden kann, ja noch weit mehr. Aber auch vom Standpunkt allgemeiner Leibesübung aus erscheint er eben so kunstgerecht, als nebenbei auch diätetisch wirksam.

So wie sich an jede der 8 Grundfreiübungen eine Anzahl verwandter Übungsformen anreihen und zum gelegentlichen Betrieb empfehlen ließen, so auch bei unserem Schulschritt entsprechende Gang-, Lauf- und Hüpfarten. Hinsichtlich ihrer Darstellungsweise auf die Turnlehre 2, c verweisend, zählen wir als vorzugsweise zur Übung geeignet, hier folgende auf:

a) Gewöhnlicheu Gang und Lauf,
b) Gang mit Vorspreiz-Halten (Straffschritt und Schwebeschritt von Jäger benannt), sodann
c) Nachstellgang und Galopplauf,
d) Stampfgang und Stampflauf besonders im Wechsel mit Zehengang und Zehenlauf,
e) Schrittwechselgang und -Hüpfen,
f) Wiegegang und Wiegehüpfen,
g) Schaukelgang (Dreitritt),
h) Kniehebgang und -Lauf,
i) Fersenhebgang und -Lauf,
k) Spreizgang und -Lauf,
l) Schritt-Stampf- und Kreuzzwirbeln als Gangdrehübung.

Dabei ist hinsichtlich des gewöhnlichen Ganges und Laufes noch besonders auf deren Verwendbarkeit im Kriegsdienste hinzuweisen, wobei nach dem preußischen „Exerzier-Reglement" folgendes zu bemerken ist: Der Marsch erfolgt auf den Befehl: Bataillon (Compagnie, Trupp 2c.) — marsch! in Schritten von mittlerer Länge (80 Zentim.) und in der Geschwindigkeit von 112—120 Schritten auf die Minute. Soll die Schrittlänge verkürzt werden, so lautet der Befehl: Kurz getreten! und frei — weg! wenn der gewöhnliche Schritt wieder

angenommen werden soll. Soll bei längeren Märschen mehr Bequemlichkeit stattfinden, so wird: ohne Tritt! geboten, und: Tritt gefaßt! wenn wieder der Gleichschritt eintreten soll. Der Ruf: Marsch! marsch! gilt dem Soldaten als Befehl für den gewöhnlichen Lauf, von ihm Laufschritt genannt.

Daß üblicher Weise stets mit dem linken Fuß angetreten wird, muß hier noch einmal erinnert werden; dabei unterstützt die Trommel oder Musik den Schreitenden in der Art, daß stets auf den Niedertritt des linken Fußes die Taktbetonung fällt. Ein Schrittwechsel-Schritt stellt den etwa verlornen Schritt wieder her.

In ein mehr untergeordnetes Verhältnis tritt der Gang, wenn ihm Freiübungen zugeordnet werden, in welcher Beziehung folgende Beispiele zur Übung empfohlen werden, die der Leser nach Belieben zur Bildung weiterer Formen benützen kann:

1. Gehen mit Nachstellen seitwärts, 4/4, rechts links, rechts links (links 2c.), wechselnd mit 2maligem Kniewippen.

2. Gewöhnlicher Gang vorwärts 3 Schritte; auf 4 Ausgangsstellung zum Armkreisen, und 5 bis 8 Armkreisen u. s. w., also z. B. links rechts, links rechts (womit die Ausgangsstellung vorhanden), dann auf 5 Stampf links und Armkreisen bis 8, worauf mit 1 der rechte Fuß das neue Geschritt beginnt.

3. Gehen mit Nachstellen vorwärts mit (z. B. links) Vorspreizen, 3/4-Takt. Auf 1 Vorspreizen links, 2 Vorschrittstellung links, 3 Nachstellen des rechten Fußes mit Stampf, und so fort immer links. Nach 16 Schritten links läßt man eben so viele rechts folgen.

4. Gang vorwärts mit Ausfallen: links 2, 3, 4; rechts 2, 3, 4 u. s. w., wobei auf links oder rechts jedesmal das betreffende Bein zum Ausfallen vorschreitet, während auf 2, 3 und 4 eine Ausfall-Halte stattfindet.

5. Schrittwechselgang vorwärts, 4/4 links rechts links, steht, rechts links rechts, steht; wechselnd mit Fersenhebsprung, 4/4.

6. Schrittzwirbeln im Wechsel mit Rumpf-Drehschwingen; z. B. seitwärts rechts (links) 1—4 rechts, links, rechts, links, für das Schrittzwirbeln und 5—8 für das mit Stampf rechts beginnende Rumpf-Drehschwingen u. s. w. Auch im Wechsel rechts und links so wie mit Kreuzzwirbeln darzustellen.

7. Schaukelgang vorwärts mit Knieheben, vor, rück, vor, im 3/4-Takte, wobei auf rück mit dem standfreien Bein das Knieheben erfolgt.

8. Gang vorwärts mit Fechter-Stellung: links, 2, 3, 4; rechts 2, 3, 4 u. s. w., wobei auf links und rechts jedesmal das betreffende Bein wie zum Ausfalle schräg vorschreitet, während die halben Drehungen auf der Fußspitze des jeweiligen Standbeines erfolgen.

c) Die Freiübungen beim Turnen der Infanterie.

Bevor wir uns dem Turnbetriebe der Ordnungsübungen zuwenden, geben wir, an der Hand der Vorschriften über das Turnen der Infanterie, eine Übersicht der dort gebräuchlichen Freiübungsformen mit ihren Befehlen. Die Übungen werden unter zwei Hauptabschnitten: I. Freiübungen auf der Stelle und II. Freiübungen von der Stelle behandelt.

Freiübungen auf der Stelle.

a) Bei Aufstellung in einem Gliede (Stirnreihe) wird der für die Freiübungen notwendige Abstand durch die Kommando (Befehle): Stillgestanden! Abteilen zu zweien! Nr. 1 (2) drei Schritt vorwärts — marsch! bewirkt und die erste Aufstellung durch das Kommando: Nr. 2 (1) oder Nr. 1 (2) eingerückt — marsch! wiederhergestellt.

b) Bei Aufstellung in zwei Gliedern wird erst ein Abstand der beiden Glieder herbeigeführt. Kommando: Zweites Glied rückwärts richt euch — marsch! — halt! oder Erstes Glied drei Schritt vorwärts — marsch! Der seitliche Abstand wird dadurch gewonnen, daß alle Leute, mit Ausnahme des rechten (linken) Flügelmannes des ersten Gliedes, links (rechts) — um machen und soweit in der durch die Wendung angegebenen Richtung fortgehen, daß ihr Abstand von ihrem rechten (linken) Nebenmann einen großen Schritt beträgt. Die Leute des zweiten Gliedes kommen auf die Lücken des ersten Gliedes zu stehen. Links (rechts) Abstand — marsch! und nach Beendigung der Freiübungen: Rechts (links) angeschlossen — marsch! Aufgeschlossen — marsch! oder: Auf das zweite Glied aufgeschlossen — marsch! Geschieht das Abstandnehmen im Marsch-Marsch so fällt das Rückwärtsrichten fort. Die Leute machen die Wendung und suchen schnell auf dem kürzesten Wege ihre Plätze zu gewinnen. Der Unterbrechung jeder Übung geht das Kommando: Rührt euch! voraus. Bei Übungen, in denen die Arme nicht beteiligt sind, werden die Hände an die Hüften gestützt; das Kommando lautet: Hüften — fest! Hüften — los! oder Grund — stellung!

Die Freiübungen selbst, bei denen wir die Befehle in ( ) setzen wollen, sind folgende:

1. Fußstellungen a) Grundstellung (Stillgestanden! Rührt euch!), b) Schlußstellung (Füße — schließt! Grund — stellung!), c) Schrittstellung rechts und links. Rechten (linken) Fuß vorwärts — stellt! Grund — stellung! oder Rechten (linken) Fuß rückwärts — stellt! Grund — stellung! d) Spreizstellung (Füße seitwärts — stellt! Grund — stellung!), e) Wechsel der Fußstellung (Füße wechselt — um!)

2. Fuß- und Beinbewegungen. a) Fersenheben (Fersen — hebt! senkt!) b) Kniebeugen (Kniee — beugt! streckt!) c) Kniebeugen rechts (links) aus der Spreizstellung. (Rechtes [linkes] Knie —

beugt! streckt!) d) Schlußsprung auf der Stelle (zuerst in drei Zeiten, dann: Schlußsprung auf der Stelle — springt!) e) Beinheben seitwärts, vorwärts und rückwärts. (Rechtes [linkes] Bein seitwärts [vorwärts, rückwärts] — hebt! senkt!) f) Beinspreizen seitwärts und vorwärts. (Rechtes [linkes] Bein seitwärts [vorwärts] Spreizen — spreizt!) g) Kniebeugen aufwärts — Knieſtrecken vorwärts und rückwärts. (Rechtes [linkes] Knie aufwärts — beugt! Vorwärts [rückwärts] — streckt! Beugt! Nieder — stellt!) h) Fußrollen. (Nach einem Kniebeugen aufwärts: Fuß nach rechts — rollt! halt! Nach links — rollt! halt!)

3. Rumpfbewegungen. a) Rumpfbeugen vorwärts (und rückwärts). (Rumpf vorwärts — beugt! streckt! Rumpf rückwärts — beugt! streckt!) b) Rumpfbeugen seitwärts. (Rumpf rechts [links] seitwärts — beugt! streckt!) c) Rumpfdrehen. (Rumpf rechts [links] — dreht! vorwärts — dreht!)

4. Arm- und Handbewegungen. a) Armſtrecken aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts. (Arme aufwärts [vorwärts, seitwärts, rückwärts] — streckt! Abwärts — streckt! oder rechten Arm aufwärts, linken Arm vorwärts — streckt! Arme wechselt — um! oder Arme aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts — streckt!) b) Armheben seitwärts. (Die Arme seitwärts — hebt! senkt!) c) Armrollen. (Die Arme werden seitwärts bis zur Scheitelhöhe gehoben, dann: Arme nach vorn [hinten] — rollt! halt!) d) Handrollen. (Ebenfalls bei seitwärts gehobenem Arme: Hände nach vorn — rollt! halt!

5. Kopfbewegungen. a) Kopfbeugen vorwärts, rückwärts und seitwärts. (Kopf vorwärts [rückwärts], rechts [links] seitwärts — beugt! streckt!) b) Kopfdrehen. (Kopf rechts [links] — dreht! vorwärts — dreht!)

Freiübungen von der Stelle.

1. Laufſchritt. Schrittweite 1 Meter, Geſchwindigkeit 165 bis 170 Schritt in der Minute. Kommando: Laufſchritt — marſch! marſch! Im Schritt — marſch! auch 1/2 Drehung im Laufen: Kehrt — marſch! Folgende Laufzeiten ſollen bei der Einübung nicht überſchritten werden: Ohne Gepäck: 4 Minuten Lauf, 5 Minuten Schritt, 4 Minuten Lauf. Mit vollem Gepäck: 2 Minuten Lauf, 5 Minuten Schritt, 2 Minuten Lauf.

2. Sprungübungen. a) Schlußsprung von der Stelle. (Schlußsprung vorwärts [rückwärts] — ſpringt!) b) Schrittſprung. (Schrittſprung vorwärts — ſpringt! oder Schrittſprung mit Vorſpreizen des rechten [linken] Beines — ſpringt!) c) Seitſprung. (Seitſprung nach rechts [links] — ſpringt!) d) Laufſprung. (Das heißt Sprung aus dem Anlauf über Gräben von geringer Breite.) e) Schlußsprung mit drei Schritten Anlauf, rechts und links. (Als Vorübung zum Erlernen des Anlaufes zu den Stützübungen am Querbaum.)

d) Hinzutritt der Ordnungsübungen bis zur Gestaltung turnerischer Reigen und kriegerischer Aufzüge.

Die obigen Abschnitte a und b haben für eine Reihe von mindestens 30 Turnabenden reichen Stoff geboten, ohne daß aus dem Bereiche der Ordnungslehre mehr als die unumgänglich nötigen Formen der Aufstellung und Fortbewegung der Übenden wären hinzuzuziehen gewesen. Jetzt ist es Zeit, die vorläufig in ihren Gelenken frei gemachten, an Befehl und Takt bereits gewöhnten Neulinge mit denjenigen Ordnungsverhältnissen näher bekannt zu machen, die für die Anwendung in turnerischer Hinsicht von Wichtigkeit sind, wobei zugleich deren Zusammenhang mit der kriegerischen Ordnungsübung (Militär-Taktik) zum Bewußtsein und zur Anschauung gebracht werden kann.

Da in dem 3. Abschnitte der Turnlehre die Ordnungsübungen bereits systematisch und theoretisch abgehandelt worden sind, so kann bei der nun folgenden Anleitung zu ihrem praktischen Betriebe das Verständnis der hierbei vorkommenden Kunstausdrücke und Formen vorausgesetzt werden.

Zunächst ist es die Aufstellung der einen Stirnreihe Aller nach der Größe*) oder in Ordnung der Riegen an einer der Langseiten des freien Übungsraumes. Dieselbe geschieht auf den Befehl: In einer Stirnreihe Aufstellen! wobei der befehlende Lehrer seinen Platz der Mitte der aufzustellenden Reihe gegenüber einnimmt, wodurch, wenn die Mannschaft irgend anderswo zur Aufstellung befehligt wird, sofort die jedesmalige Stellungslinie bezeichnet ist. Ist einmal diese Aufstellung der Reihe in einer geraden Linie oder in irgend einer beliebigen anderen Form, z. B. im Viereck oder im Kreis, für eine Turnerschaft als eine gewöhnliche angenommen, so reicht der einfache Ruf: Aufstellen! hin, dazu aufzufordern. Sodann wird mit dem Befehl: Richtung! zu genauer Einrichtung der Mannschaft auf die gerade Linie geschritten. Auf diesen Befehl drehen sofort alle, mit Ausnahme des Ersten, die Köpfe (ohne Mitbewegung der Schultern) rechts und rücken mit kurzen Schritten je nach Bedürfnis vor-, rück- oder seitwärts. Wenn es nicht ausdrücklich anders geboten ist, so versteht sich die geschlossene Aufstellung mit leichter Fühlung der Nebner. Zur Versicherung der Richtung, oder um auch vorkommendes Drängen nach dem rechten Flügel der Reihe zu vermeiden, nird zuweilen noch Richtung links! befohlen. Nach dem Exerzier-Reglement geschieht auf den Befehl: Richt' — euch!

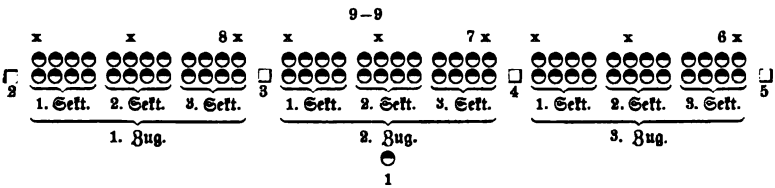
*) Handelt es sich um vollendetere Darstellung von Frei- und Ordnungsübungen, so sollte die Mannschaft nach der Größe aufgestellt werden. Sind diese Übungen beendigt, so bildet die rasche Umwandlung dieser Aufstellung in eine solche nach Riegen für sich ein nicht zu unterschätzendes Ordnungs-Moment. Wenige Sekunden reichen dazu hin, wenn sich den zu dem Behufe jener Umwandlung in einer Stirnreihe nach ihrem Rang aufgestellten Vorturnern die zubehörigen Turner zur Bildung von sofort marschbereiten Flankenreihen hintereihen.

die Richtung stets rechts, wenn nicht zuvor: Augen — links! geboten war, worauf die Richtung links erfolgt. Bei Reihen von über 16 Mann empfiehlt sich die Richtung der Reihe zwischen Führern (Points des Reglem.), die auf Befehl Führer — vor! einige Schritte vortreten und von dem Turnwarte in eine gerade Linie gerichtet werden, worauf auf den Befehl: Zur Richtung mit den Führern — marsch! die Mannschaft in die festbezeichnete Linie vorrückt. In der Kreisaufstellung lautet der Befehl: Richtung im Kreise! worauf mit wechselndem Blick rechts und links jeder annähernde Richtung nimmt, die sodann der im Kreise befindliche Lehrer ins feinere herstellt.

Nachdem die Mannschaft in der beschriebenen Weise geordnet steht, ist der Zeitpunkt gekommen, sie in diesem Verhältnisse durch eine kurze kräftige Thätigkeitsäußerung zu befestigen. Dies geschieht zweckmäßig und zugleich einleitend für stramme Ausführung in „Ruck und Zuck" etwa nachfolgender Freiübungen am besten durch den in der Fechtkunst herkömmlich sogen. Apell l. u. r. wie folgt: Taktzeit 1: Schräg Vorstellen links bei leichter Beugung beider Knie, zugleich Schwung des linken Armes schräg vor aufwärts, des rechten Armes schräg rück aufwärts, die Arme und Hände in leichter Biegung. Taktzeit 2: Zweimal Stampf mit dem linken Fuß. Taktzeit 3 in die Ausgangsstellung zurück. Die ganze Bewegung, welche nunmehr auch nach rechts folgt, kann sowohl in 6 Taktzeiten rasch hintereinander, wie auch durch beliebiges Halten in den betreffenden Stellungen unterbrochen, angeordnet werden, je nachdem rasch vorgegangen oder die Zeit während der Halten zum Verbessern fehlerhafter Ausführungen seitens einzelner benutzt werden will.

Auf den Ruf: Rührt — euch! (oder zum Ausruhen — steht!) ist es der in fester Richtung und Grundstellung aufgestellten Mannschaft gestattet, an Ort eine bequemere Stellung einzunehmen.

Ist die Turnerschaft so zahlreich, daß der vorhandene Raum zur Aufstellung einer einzigen Stirnreihe nicht ausreicht, so läßt man sie in zwei oder mehr Reihen (soldatisch: Glieder), also in einem Reihenkörper, sich aufstellen, woran sich später noch die Übung der Aufstellung einer Kompagnie nach folgender Zeichnung anschließen kann. Hinsichtlich dieser Aufstellung legen wir das Exerzier-Reglement für die Infanterie vom 1. September 1888 zu Grunde.



1 = Hauptmann (Kompagnieführer), 2—5 Offiziere, 6 Feldwebel, 7 Portepeefähnrich, 8 Vizefeldwebel, 9—9 Spielleute (Tamboure, Hornisten), x Unteroffiziere. Bei einer Stärke der einzelnen

Züge von 16 und mehr Rotten werden die Züge noch in Halbzüge eingeteilt, darunter aber fällt die Einteilung im Halbzüge fort.

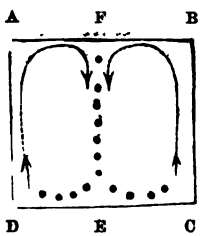
Mit der Aufstellung in zwei und mehr Reihen ist dem Turnwarte zugleich das Mittel geboten, das Rottenverhältnis zu erläutern, sowie er schon früher bei der einen Reihe Gelegenheit nehmen konnte, den Ersten der Reihe von rechts anfangend als den rechten Führer, (soldatisch der rechte Flügelmann), die Reihe selbst, von da bis zur Mitte (dem Mittelmanne), als den rechten Flügel, von da bis zu dem Letzten der Reihe den linken Flügel, und jenen letzten Mann selbst als den linken Führer (soldatisch der linke Flügelmann) zu bezeichnen.

Ist in solcher Weise die Mannschaft zu geordneter Aufstellung angewiesen, so werden ihr nach der in der Turnlehre gegebenen Erläuterung und nach gebotener Anschauung durch Vorturnen Drehungen aller Einzelnen wie folgt befohlen: mit kleinen Pausen viermal hinter einander rechts — um! wobei jedesmal 1/4-Drehung rechts erfolgt; nach der ersten Drehung entsteht eine Flankenreihe, nach der zweiten Drehung entsteht eine Stirnreihe nach der entgegengesetzten Seite, nach der dritten Drehung eine Flankenreihe mit dem linken Führer der anfänglichen Stirnreihe als Erstem und deren rechtem Führer als Letztem, und endlich wird nach der vierten Drehung die ursprüngliche Stirnreihe wieder hergestellt. Sodann ebenso links, und dann 1/8, 3/4, besonders aber eine halbe Drehung, letztere nach dem Befehl: rechts (links) kehrt — um! (Ganzes Bataillon — kehrt! womit immer links kehrt — um! gemeint ist.)

Es wäre ungeeignet, die Turner mit diesen zur ersten Befestigung ihrer Ordnung in gemeinsamem Zusammenwirken dienenden Erläuterungen und Übungen länger als nur kurze Zeit (höchstens 10 Minuten) aufzuhalten, zumal da bei jeder neuen Aufstellung an folgenden Turnabenden nötigenfalls darauf zurückgekommen werden kann. Wir gehen daher sogleich über zu der Bildung derjenigen Aufstellungen, wie sie zunächst zur Vornahme von Freiübungen notwendig sind. Schon die eine Reihe, oder vier im Viereck der Umzugsbahn aufgestellte Reihen, sofern sie entsprechend geöffnet sind, können hierzu dienen; eben so eine Aufstellung im Kreis, welche entweder durch Biegung einer Flankenreihe in eine Kreislinie, oder durch Schwenken der Flügel einer Stirnreihe im Bogen und Vereinigen der beiden Führer (wobei der Mittlere und die ihm zunächst Gereihten an Ort, oder nur mit kurzen Schritten der Bewegung folgen) gebildet werden kann; endlich aber auch die Aufstellung eines offenen Ordnungskörpers. Letzteren zu bilden, dient ein alter, in dem Lion'schen Leitfaden, S. 115 der 7. Auflage desselben beschriebener Reigenaufzug oder Aufmarsch, der den Lesern des Volksturnbuches um so weniger vorenthalten werden darf, als seine gleichmäßige Übung durch ganz Deutschland einem längst gefühlten Bedürfnis abzuhelfen ganz geeignet ist. Also:

Reigen-Aufzug zur Bildung eines geöffneten Ordnungskörpers.

Die Turner nehmen den Seiten des Übungsraumes A B C D entlang Stellung in Stirn und werden sodann durch den Befehl rechts um! in eine Flankenreihe geordnet, die auf den Befehl marsch! bei E in die Mitte des Raumes hineinzieht. Bei F angekommen, zieht der Erste rechts, der Zweite links, und so fort die eine Flankenreihe teilend, den Umzugsbahnen FBCE, bezw. FADE entlang. Sobald die Ersten der so entstehenden 2 Flankenrotten sich bei E begegnen, vereinigen sie sich unter 1/4-Drehung rechts, bezw. links (Arm in Arm, wenn man will) zu Paaren; und es zieht nun, ganz wie anfänglich die Flankenreihe der Einzelnen, nunmehr die Säule der Paare durch die Mitte nach F, wo sich die (Zweier-) Reihen abermals in gleicher Weise teilen und rechts und links Umziehen, um sich im Begegnen bei E durch 1/4-Schwenkungen rechts bezw. links zu Viererreihen zu vereinigen. Dies kann nach Bedürfnis und Zahl der Turner bis zur Bildung von 8r, 16er rc. Reihen fortgesetzt werden, die man schließlich halten und sich zu einem offenen Ordnungskörper umbilden läßt, was bei Anfängern am zweckmäßigsten wie folgt geschieht: die Hände auf die Schultern der Nebner Auflegen — legt! von der Mitte (rechts und links) seitwärts auf eine Armlänge Öffnen — marsch! die Arme ab! nnd sodann weiter: die Hände auf die Schultern der Vorderen Auflegen — legt! rückwärts auf eine Armlänge Öffnen — marsch! die Arme ab! Soll nun diese Aufstellung noch etwas mehr ins Feine gerichtet werden, so erfolgt der Befehl: bei gestrecktem Arme die rechte Hand auf die Schulter der Nebner und die linke Hand auf die Schulter der Vordermänner gleichzeitig Auflegen — legt! Nach vorn und nach den Seiten richt' — euch!



Was sodann die Rückbildung des offenen Ordnungskörpers zu einer Reihe betrifft, so kann dieselbe in einfachster Weise so geschehen, daß geboten wird: Schließen des Ordnungskörpers nach der Mitte und nach vorn (auf die erste Reihe) — marsch! rechts — um! Die erste Reihe im Umzug rechts um den Reihenkörper, dessen 2. 3. u. s. w. Reihe sich der je vorderen Reihe Anreihen — marsch! — Oder die Umbildung kann, dem Aufzug in rückgängiger Folge entsprechend mehr in Form eines Reigens wie folgt geschehen: Nach der Mitte (seitwärts) Schließen — marsch! Die linken Viererreihen zum Umzuge links und die rechten Viererreihen zum Umzuge rechts — marsch! Sobald die Reihen sich bei E begegnen, reihen sich die früheren linken Reihen hinter die rechten zur Bildung einer Säule von Viererreihen, die nun ihrerseits, bei F angekommen, sich wieder in je zwei Zweierreihen teilen, weiterhin links und rechts umziehen, durch Hinterreihen der linken hinter die rechten Reihen bei E eine Säule von Zweier-

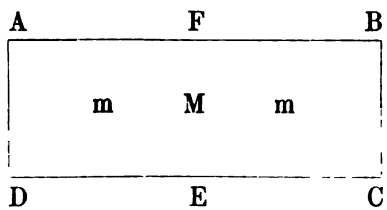
reihen bilden, die sich nun nochmals bei F in 2 Reihen Einzelner trennt. Wenn diese sich nun bei E durch Hinterreihen der Linken hinter die Rechten abermals umstellen, so ist schließlich die ursprüngliche Ordnung der Einzelnen wieder hergestellt.

Wird vor Beginn dieses Reigenaufzuges, je nach der Zahl der Turner, eine Einteilung der Riegen zu 8, 16 oder 32 Mann vorgenommen, so stehen schließlich alle Vorturner als Führer auf dem rechten Flügel ihrer Riegen (Reihen), und es kann ohne Aufenthalt nach beendigten Freiübungen zum Riegenturnen abmarschiert werden.

Endlich ist noch daran zu erinnern, daß dieser Reigen-Aufzug ganz dazu geeignet ist, nach Anleitung der Turnlehre Abschnitt 3 den Unterricht für das Öffnen und Schließen der Reihen und Reihenkörper nach den verschiedenen Maßen der Arm- und Schrittlängen und nach den Richtungen seit-, vor-, rückwärts, schräg und nach der Mitte (einschließlich der Bildung des „Haufens" oder Klumpens), sowie für das Schwenken gelegentlich anzureihen. Es werden auf diese Weise gewisse Ordnungsübungen gleichsam spielend zum Eigentume der Turner, die — in pedantischer Weise als Zweck für sich (nicht als Mittel zur Erreichung höherer Zwecke) geboten — nur gar zu oft Langeweile und Mißmut erregen.

Reigen-Aufzug zur Bildung der Kreis-Aufstellung.

Wenn der oben beschriebene Reigen-Aufzug mit der Aufstellung gerader Stirn- und Flankenordnungen endet, so soll jetzt aus dem eigenen Erfahrungsschatze noch ein Aufzug angefügt und beschrieben werden, der auf eine Kreisaufstellung (Aufstellung im Ring), einer oder mehrer Reihen, hinausläuft. Denn auch diese Art der Aufstellung hat ihre Berechtigung und besondere Vorzüge, worunter der, daß alle Übenden sich selbst einander sowohl, als den in der Mitte Vorturnenden und taktierenden Turnwart besser im Auge haben, nicht gering anzuschlagen ist. Auch hier ist der Übungsraum als Rechteck zu denken, jedoch etwas gestreckter als oben, so daß (wenn man es haben kann), die Breite in seiner Länge doppelt enthalten ist, also wie nachstehend:



Die Figur AFBCED ist die ganze Umzugsbahn, deren Mitte M; AFED und FBCE sind die beiden halben Umzugsbahnen, deren Mitten m m. Dem entsprechend befindet man sich, der Linie ADECBFA mit 1/4-Windung oder Winkelzug in jeder

Ecke entlang schreitend, in ganzem Umzug, und zwar links, da eine in der durch die Folge der Buchstaben angedeuteten Richtung umziehende Flankenreihe die linke Seite dem Mittelpunkte M der Bahn zukehrt; während man ADEFA oder FECBF entlang ziehend, sich in halbem Umzuge befindet. Diese Erklärung vorausgeschickt, wird der auf der Linie AFB in Stirn aufgestellten einen Reihe der Turner befohlen: rechts — um! zu Zweierreihen links Nebenreihen — marsch! Hierauf vorwärts — marsch! Ist die Säule der Zweierreihen bei E angelangt, so erfolgt der Befehl: Zug durch die Mitte und Trennen der Reihen (ein widergleicher Umzug) — marsch! worauf von M aus jede erste Reihe rechts, jede zweite Reihe links zum kreisförmigen Umzug einbiegt. In der Gegend von E angelangt, wird geboten: Vereinigung der Reihen (durch Zusammenschwenken der Einzelnen zu Paaren) und Umzug links in der halben Bahn — marsch! Ist die Säule bei E angelangt, dann: Zug durch die Mitte und Trennen der Reihen — marsch! worauf wie oben die Reihen in der halben Bahn bis gegen E getrennt rechts und links weiter ziehen, worauf Befehl: Vereinigung der Reihen und Umzug in der halben Bahn rechts — marsch! Damit ist der erste Teil beendet, welchem sich jedoch der zweite unmittelbar anschließt, wie folgt:

Zug der Säule in die Mitte, und Trennen der Reihen — marsch! Bei E angekommen: halbe Windungen oder Gegenzüge der Reihen nach innen (was für die rechts umziehende Reihe eine halbe Windung oder einen Gegenzug rechts und die links umziehende einen solchen links bedeutet; dann, wenn die gegenziehenden Reihen bei F angelangt sind, abermals: Halbe Windungen oder Gegenzüge der Reihen nach innen — marsch! die dadurch wieder bei E anlangen, wo ganz in derselben Weise halbe Windungen oder Gegenzüge nach außen und hierauf bei F nochmals solche nach außen geboten werden, womit der zweite Teil endet.

Der dritte Teil beginnt mit dem Befehle: Windung oder Zug in den Kreis oder zur Schnecke — marsch! dem, wenn die Führer bis zum Mittelpunkte m der halben Umzugsbahnen angelangt sind, der Ruf folgt: mit halber Windung oder Gegenzug aus dem Kreise zurück — marsch! worauf die Führer die Schnecken auflösen und jetzt in entgegengesetzter Richtung ihre halbe Umzugsbahnen kreisend umziehen (der Führer der rechten Reihe z. B. jetzt im Umzug links). Die nun erfolgenden Gebote zu nochmaligem Winden oder Zug in den Kreis und aus dem Kreis (zweite Schnecke) stellen die alte Gangrichtung der beiden Reihen wieder her, die jetzt zum Beginne des

Vierten Teiles von E aus gegen M anlangend, zu ganzen Umzügen der Reihen mit rechts Ausweichen (wenn man will auch mit Durchschlängeln) — marsch! befohlen werden. Die rechte Reihe bewegt sich hierauf in der Bahn von M(F)BCE (hier begegnet sie der linken Reihe, die von M (F) aus über A und D den ent-

gegengesetzten Weg eingeschlagen hat, und weicht ihr rechts aus) D und A bis gegen F, wo inzwischen auch die linke Reihe angelangt ist. Alsdann Befehl: nochmals ganze Umzüge der Reihen mit links Ausweichen — marsch! worauf das Begegnen und Ausweichen bei F stattfindet und den von C und D aus gegen E anrückenden Reihen zum Schlusse dieses Ganges befohlen wird: Vereinigung der Reihen und Windung oder Zug der Säule links in der Linie einer Achte — marsch! worauf diese Windung in der Richtung von M(F)AD(E)M(F)BC(E) in möglichst genauen sich bei M berührenden Kreislinien (die zusammen eine liegende Achte bilden) stattfindet.

Bei E angelangt, wird als fünfter und letzter Teil den zur Säule vereinigten Reihen geboten: Trennen der Reihen und in den halben Umzugsbahnen — marsch! und während sie demgemäß von C und D aus wieder gegen E anrücken: Zug in einer Achte mit Durchkreuzen der Reihen bei M, zweimal — marsch! worauf ganz, sowie vorher die Säule, jetzt die Reihen Ganglinien in der Form einer Achte beschreiben, die sich in M durchkreuzen; so daß während der 1. der rechten Reihe von M aus die Richtung nach A einschlägt, der 1. der linken Reihe, zwischen ihm und dem ihm folgenden 2. der rechten Reihe durchkreuzend, die Richtung von M nach B nimmt. Bei einiger Aufmerksamkeit gelingt diese Ordnungsübung recht gut; nur ist darauf zu achten, daß nach geschehenem Durchkreuzen die Schritte eher verkürzt als verlängert werden, daß das Durchkreuzen selbst nicht zwischen E und M, sondern bei M erfolge, und daß — was von dem ganzen Reigen gilt — der Gang in entsprechenden Kreis- und Bogenlinien stattfinde. Rücken nach zweimaligem Zug in einer Achte die Reihen ebenfalls bei E an, so erfolgt: Vereinigung der Reihen und ganzer Umzug der Säule links — marsch! womit der Reigen beendet ist und die Aufstellung Aller im Kreise in einer oder zwei Reihen auf jeden beliebigen Abstand zur Vornahme von Freiübungen leicht angeordnet werden kann.

Die Einübung dieses Reigens ist weniger schwierig, als es nach der großen Zahl von Befehlen, die übrigens bei der Anwendung bedeutend abgekürzt werden können, den Anschein hat. Das Gelingen hängt vorzugsweise von der Tüchtigkeit der 2 Reihenführer ab (wenn man nicht etwa durch: rechts um — kehrt! auch die Letzten an der Führerschaft beteiligen will). Desto mehr kann von allen Übrigen die volle Aufmerksamkeit auf Takt, Gleichtritt und richtigen Abstand (1 Meter von Brust zu Brust) erwartet werden, Dinge, die bei öfterer Wiederholung dieses Reigens und tüchtiger Anleitung bald zur anderen Natur werden. Sobald der Reigen im gewöhnlichen Gang eingeübt ist, wird er im Laufe ausgeführt, wozu er sich ganz vorzüglich eignet. Die Lehre von den verschiedenen Ganglinien ist darin so veranschaulicht, daß es fernerhin nur weniger Winke des Lehrers bedarf, um die so geschulten Turner in allen vorkommenden ähnlichen Ordnungsverhältnissen heimisch zu machen. Leicht ist es,

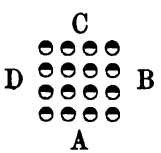
in die Gänge des Reigens noch andere beliebige Ordnungsübungen einzuflechten, so z. B. einen Schlängellauf, und bei dem Begegnen der Reihen im 4. Gange statt des Ausweichens einen Durchzug zur Kette im Schrittwechsel-Schritt. Sowie aber eine Ausdehnung und Steigerung dieser Reigenform zu höheren Stufen nach allen Seiten hin leicht möglich ist, ebenso verträgt sie mit Rücksicht auf Anfänger jede wünschenswerte Beschränkung und Vereinfachung, was die Turnwarte bei der Einübung schon bald herausfinden und beachten werden.

Obige zwei Reigen-Aufzüge, mit deren ausführlicherer Beschreibung der selbständigen Anordnung anderweitiger Marschreigen durchaus nicht vorgegriffen werden will (man vergleiche hierüber namentlich auch Jenny's „Buch der Reigen"), schlossen ihrer Natur nach Freiübungen aus. Es waren eben nur Märsche, die schließlich mit Aufstellungen endeten, in welchen Freiübungen zweckmäßig vorgenommen werden konnten. Sehen wir jetzt zu, wie in den gegebenen Aufstellungen Freiübungen aller Art, insbesondere aber unsere 8 Grundfreiübungen vorgenommen, und wie durch den Hinzutritt von weiteren Ordnungsübungen aus solcher wechselnden Thätigkeit wahre Freiübungs-Reigen entstehen, die in ihrer Ausführung bildender sind und mehr Unterhaltung gewähren, als die einseitige Vornahme von Freiübungen in einer gegebenen festen Stellung.

Gehen wir zunächst von der Aufstellung aus, mit welcher der oben beschriebene Normal-Reigen-Aufzug zur Bildung eines offen gestellten Ordnungskörpers endete, um einige Beispiele von

Freiübungs-Reigen des auf gleiche Abstände im Rechteck offen aufgestellten Reihenkörpers

zu geben, deren Verwendung und weitere Entwickelung den Vorturnern keine besonderen Schwierigkeiten machen wird. Angenommen ist dafür eine Zahl von 16 Turnern: ihre Aufstellung, wie die beigefügte Figur zeigt, in Stirn nach A. Es versteht sich, daß die Zahl eine größere (z. B. bei Reihen und Rotten von je 32 Mann = 1024, bei 64 Mann = 4096) sein kann.



I.

Schulschritt mit Armauflegen seitwärts 4 Schritte vorwärts, und 4 Schritte rückwärts — marsch! womit der Körper nach A vor- und dann wieder in seine alte Stellung zurückgeht, 32 Taktzeiten, als Einleitung. — Sodann für den Reigen als Vorübung: Hände — faßt! in Vorschrittstellung links Stellen — stellt! Armschwingen vor- und rückwärts mit Rumpfschwingen unter gleichzeitigem Fußstampfen

links (auf die Erde) oder Fußklappen (auf Holzboden, wobei die Ferse standfest bleibt), 16 Taktzeiten (1, 2; vor, zurück ꝛc.). Ist so die richtige Ausführung des Armschwingens gesichert, dann schließt es sich, den ersten Abschnitte des Reigens eröffnend, unmittelbar an den Schulschritt mit 1 an, und schließt mit der 16. Taktzeit.

Dann erste Grundfreiübung oder das ganze Kniewippen mit Armstoßen aufwärts 8 mal fortgesetzt, dazu weitere 16 Taktzeiten, womit mit der abgelaufenen 32. Taktzeit der erste Teil des ersten Abschnittes unter gleichzeitiger 1/4-Drehung links mit Händefassen schließt, wonach auf 1, in Stirn des Körpers nach B, mit Armschwingen der zweite Teil beginnt, wovon wieder die ersten 16 Taktzeiten auf dieses und die weiteren 16 Taktzeiten auf die viermalige Ausführung der zweiten Grundfreiübung oder des Armkreisens mit beiden Armen mit Kreuzen fallen. Mit der 32. Taktzeit abermals 1/4-Drehung links u. s. w. wie oben und Beginn des dritten Teiles in Stirn nach C, 16 Taktzeiten Armschwingen, dem die dritte Grundfreiübung, das Spreizen wechselbeinig schräg vorwärts folgt. Nach 32 Taktzeiten Schluß, 1/4-Drehung und Beginn des vierten Teiles in Stirn nach D, 16 Taktzeiten Armschwingen, dann auf 16 Taktzeiten viermalige Ausführung der vierten Grundfreiübung, des gewöhnlichen Ausfalles zum Fechten, womit nach der 32. Taktzeit und der 1/4-Drehung links zur ursprünglichen Stirnaufstellung nach A der erste Abschnitt des Reigens schließt. — Der zweite Abschnitt wird nun in ganz gleicher Weise, jedoch statt mit 1/4-Drehungen links, mit solchen rechts geordnet, wobei Armschwingen jeden der folgenden Theile von 5 bis 8 eröffnet und die zugehörigen Hauptfreiübungen

Nr. 5. Fersenhebsprung,

Nr. 6. Rumpf-Drehen und Beugen mit Armschwingen,

Nr. 7. Knieheben und Beinstoßen mit Schwung bis zum Anknieen an die Brust,

Nr. 8. Ausfall zur Stellung des Borgheſischen Fechters

ihn schließen. Der Einleitung entsprechend folgt nun mit dem Probeschritt der Schluß des Reigens mit der Veränderung, daß nach vier Schritten vorwärts nach A mit dem 4. Viertel des letzten Schrittes rechts auf der linken Fußspitze eine halbe Drehung links erfolgt, womit Stirn nach C hergestellt ist. Hierauf folgen mit einem Schritte rechts beginnend, abermals 4 Schritte vorwärts, welche den Körper an seinen ursprünglichen Aufstellungsort zurück führen, woselbst durch eine zweite Drehung: links kehrt — um! die Aufstellung in Stirn nach A erfolgt. Der ganze Reigen mit seinen 8 Teilen, der Einleitung und dem Schluß, von je 32 Taktzeiten enthält 320 Taktzeiten und dauert demnach etwa 5 Minuten.

II.

Wenn der obige Reigen sich in sehr einfachen Verhältnissen bewegte, so mag jetzt ein Beispiel folgen, wo die Reihen des Reihenkörpers durch Neben-, Vor- und Hinterreihen schon mannigfacher umgestaltet werden. Die einzuschiebenden Grundfreiübungen deute ich zur Raumersparnis jetzt nur noch in abgekürzter Ausdrucksweise an. Die Zahl und Aufstellung der Mannschaft behalten wir so bei, wie es in obiger Figur versinnlicht ist, bezeichnen jedoch in nebenstehender Figur die Aufstellung der Einzelnen des Reihenkörpers zu besserem Verständnis der Umbildungen und Aufstellungsveränderungen desselben in den Quadraten I—II—III—IV - I außerdem noch mit Ziffern. In der folgenden Beschreibung haben wir einen einzigen Reihenkörper vor Augen, der sich in der Richtung links (rechts) (Fig. 1) bewegt. Schöner gestaltet sich der Reigen, wenn bei Bildung von zwei Reihenkörpern eine widergleiche Bewegung derselben (Fig. 2) angeordnet wird, und noch vollendeter, wenn dies mit einer Zahl von vier Reihenkörpern gleichzeitig geschieht (Fig. 3).

I				II			
13	14	15	16	16	15	14	13
9	10	11	12	12	11	10	9
5	6	7	8	8	7	6	5
1	2	3	4	4	3	2	1
1	2	3	4	4	3	2	1
5	6	7	8	8	7	6	5
9	10	11	12	12	11	10	9
13	14	15	16	16	15	14	13
IV				III			

Fig. 1.

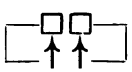


Fig. 2.

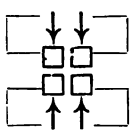


Fig. 3

Einleitung. In allen (Stirn-) Reihen reiht euch links neben die fest stehenbleibenden linken Führer — marsch! worauf die Dritten, Zweiten und ersten jeder Reihe mit 1/4-Drehung links, hinter den Vierten herziehen und sich neben diese so anreihen, daß nach 8 Schritten, 8 Taktzeiten entsprechend (eigentlich nur 7 Schritte, da auf die 8. Taktzeit der rechte Fuß nicht mehr zum Schritte vorschreitet, sondern nur mit Stampf zur Schlußstellung nachtritt), die Vierten aus den linken zu rechten Führern der nunmehr umgestellten Reihen geworden sind. — Alsdann sofort mit der 9. Taktzeit weiter wie folgt: In allen (Flanken-) Rotten reiht euch links vor die fest stehen bleibenden Ersten — marsch! worauf die Zweiten, Dritten und Vierten der Rotten 1 Schritt schräg links und dann gerade aus dicht neben dem Ersten vorbeischreiten, bis die Rotte nach acht Schritten so umgestellt ist, daß jetzt die ursprünglich Ersten der Rotten jetzt als Letzte derselben erscheinen; bis hierher also 16 Taktzeiten. — Es folgt nun der

Befehl: In allen (Stirn-) Reihen reiht euch rechts neben die fest stehenden rechten Führer — marsch! wie oben mit der 17. Taktzeit in 8 Schritten nur statt links, jetzt rechts. Damit sind 24 Taktzeiten verbraucht. — Endlich letzter Befehl: In allen (Flanken-) Rotten reiht euch rechts hinter die fest stehenbleibenden Letzten — marsch! worauf die Ersten, Zweiten und Dritten der Rotten rechts um kehren und, den Vierten rechts lassend nach nochmaliger halber Drehung rechts sich im Verlauf von 8 Schritten hinter diesen anreihen, womit, mit dem gewohnten Stampf auf die 8. Taktzeit und nachdem so die mit II, III und IV in obiger Figur bemerkten Aufstellungen nach einander stattfanden, die Aufstellung I als ursprüngliche des Reihenkörpers wieder hergestellt ist. Zusammen 32 Taktzeiten.

Reigen. Erfolgte in dem Reigen I immer erst nach 16 Taktzeiten ein Wechsel der Bewegungs- oder Ordnungsform, so soll jetzt ein Beispiel gegeben werden, wo dieser Wechsel schon nach 8 Taktzeiten erfolgt, so daß auf jeden der 8 Teile, zwischen welche ganz wie bei I die 8 Grundfreiübungen eingeschoben werden, nicht 32, sondern nur 16 Taktzeiten entfallen. Dafür ist, um die Aufmerksamkeit nicht zu sehr in Anspruch zu nehmen, die gleichsam als Thema zu Grunde liegende Ordnungsübung durch alle 8 Teile unverändert beibehalten. Der Befehl dafür lautet: In allen Rotten rechts reiht euch vor den rückwärts gehenden Ersten zur Umstellung der Reihe an Ort in 8 Taktzeiten — marsch! Dies geschieht so, daß die Zweiten, Dritten und Vierten mit dem rechten Fuß schräg vorwärts rechts, dann gerade aus, den Ersten links lassend, vorschreiten, und nach Verhältnis links seitwärts wieder in die Standlinie ihrer Rotte einrücken, während sie dem bis an die ursprüngliche Stelle des Letzten rückwärts gehenden Ersten rückwärts schreitend folgen (Reihen mit Ausweichen). Dadurch stellt sich die Rotte so um, daß jetzt der anfänglich Erste der Letzte geworden ist. Auf die letzte der für diese Ordnungsbeweguug gewährten 8 Taktzeiten folgt mit Stampf die Ausgangsstellung für die jedesmalige Grundfreiübung und dann mit 9 bis 16 diese selbst, womit der erste Teil endet. — Das nun folgende abermalige Vorreihen vor die rückwärts gehenden Ersten der Rotten stellt das ursprüngliche Ordnungsverhältnis dieser wieder her; es folgt nun die 2. Grundfreiübung u. s. f., bis alle 8 Teile beendet sind. Dazu im Ganzen 128 Taktzeiten.

Schluß. So wie die Einleitung unseren Reihenkörper unter gleichzeitigem Umstellen seiner Glieder, jedoch ohne Stirnveränderung durch 4 Aufstellungsflächen (siehe oben die Fig.) aus I durch II, III, IV zu I zurückführte, so soll dies jetzt in ähnlicher Weise als Viereckgehen ohne Umsetzen der Glieder des Körpers jedoch mit Stirnveränderungen nach je 16 kurzen Laufschritten durch 1/4-Drehungen erfolgen. Versteht sich, daß zur Einübung anfänglich 8 Gehschritte dienlicher sind, was wir auch in Folgendem beibehalten. Der in I aufgestellte Körper schreitet, mit Stirn nach der Linie IV III gerichtet,

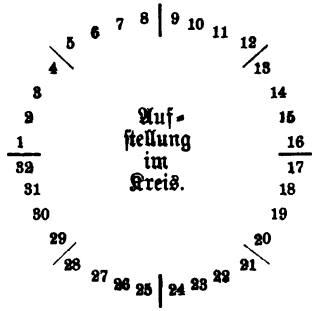
8 Schritte vorwärts und macht dann links um; zum zweiten Male mit Stirn nach der Linie III II 8 Schritte vorwärts und links um; zum dritten Male mit Stirn nach der Linie I II 8 Schritte vorwärts und links um; endlich zum vierten Male mit Stirn nach der Linie I IV 8 Schritte vorwärts links um! und halt! womit der Körper auf seine ursprüngliche Aufstellungsfläche bei I zurückgelangt ist

Es folgen nun einige Beispiele von

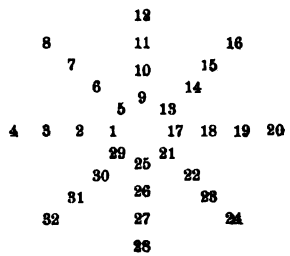
Freiübungs-Reigen der im Kreise aufgestellten Turner.

I.

wobei indes diesesmal 32 Mann angenommen werden sollen, was natürlich größere und kleinere Zahlen der Übenden unter den alsdann leicht zu treffenden Abänderungen nicht ausschließt.



Aufstellung im Stern von 8 Strahlen.



Einleitung. Nachdem zuvor die 32 Turner abgezählt, in acht Viererreihen 1—4, 5—8 u. s. w. bezw. durch Paarung je eines Ungeradzähligen mit einem Geradzähligen 1—2, 3—4, 5—6, 7—8 u. s. w. in 16 Zweierreihen geteilt, und Alle mit Stirn nach der Mitte des Kreises auf Abstand einer Armlänge im Ring aufgestellt sind, erfolgt 1r. Befehl: Alle Zweiten der Zweierreihen (die Geradzähligen) Umkreisen rechts einmal alle Ersten (die Ungeradzähligen) in 8 Taktzeiten — marsch! worauf bei unverrücktem Stande der Ersten, die von den sie Umziehenden stets zur Rechten bleiben, die gebotene Umkreisung so erfolgt, daß nach dem achten Schritt mit einem Stampfe rechts die ursprüngliche Aufstellung wieder hergestellt ist. Sodann 2r. Befehl: Alle einmal links und einmal rechts Schrittzwirbeln in je 4, also 8 Takt. (wofür statt dessen bei Anfängern auch eine ganze Drehung links und eine desgleichen rechts an Ort geboten werden kann) — marsch! 3r. Befehl: Alle Ersten der Zweierreihen Umkreisen rechts einmal alle Zweiten in 8 Taktz. — marsch! 4r. Befehl: Schrittzwirbeln (oder Drehen an Ort) wie oben. Bis hierher 32 Taktz. — Nun gleichsam als zweiter Teil der Einleitung, 5r. Befehl: Viererreihen zum geschlossenen Kreise vorwärts und ganze Schwenkung rechts um die Mitte in 8 Taktz. — schwenkt! wobei das Schließen unter gleichzeitigem Beginnen des Schwenkens

erfolgt. 6r. Befehl: Die geschlossenen Viererreihen 4 Schritte rückwärts und ganze Schwenkung der Zweierreihen rechts um die Mitte, wozu zusammen 8 Taktz. — marsch! 7r. Befehl: Die geschlossenen Viererreihen 4 Schritte vorwärts und ganze Schwenkung der Zweierreihen links um die Mitte, wozu zusammen 8 Taktz. — marsch! 8r. Befehl: Ganze Schwenkung der Viererreihen links um die Mitte unter schließlicher Herstellung der ursprünglichen offenen Kreisaufstellung und zwar — als Ausgangsstellung zu dem nun sofort beginnenden Reigen in Seitschrittstellung mit Händefassen, wobei der linke Arm vor der Brust gewinkelt, der rechte seitwärts gestreckt ist, in 8 Taktz. — marsch! Bis hierher nochmals 32, im Ganzen zur Einleitung 64 Taktzeiten.

Reigen, 1r. Teil. Hierzu ist mit dem Schlusse der Einleitung die Ausgangsstellung bereits hergestellt, uud es bedarf nur noch der Erläuterung, daß die nun mit Händefassen als Gesellschaftsfreiübung folgenden Stöße seitwärts, links beginnend und nach 8 Taktzeiten rechts endend, unter gleichzeitigem Beugen des der jeweiligen Stoßrichtung entsprechenden Kniees zu geschehen haben. Hiernach Befehl: Armstoßen seitwärts mit wechselndem Kniebeugen und Stoß links beginnend 8 Taktz. fortgesetzt — stoßt! und dann 1/4-Drehung rechts und einmaliger Umzug der Viererreihen links im Kreis in 8 Schritten — marsch! worauf die Drehung und der erste Schritt zum Umzug gleichzeitig erfolgten und nach Beendigung des letzteren die offene Kreisaufstellung Aller in der, zu der sich nun anschließenden Freiübung erforderlichen Ausgangsstellung wieder hergestellt ist. Damit wäre dann mit 16 Taktz. der Grundton des Reigens angeschlagen, mit dem bis zum Schluß alle, gleichfalls je 16 Taktz. (natürlich 32 Zeiten unbenommen) andauernden acht Grundfreiübungen eröffnet werden. Mit der geschehenen Ausführung der vierten Freiübung schließt der erste Teil des Reigens.

2r. Teil. Ganz wie der erste, nur daß jetzt die Viererreihen ihren Umzug nicht links, sondern rechts machen, wonach die vorhergehende 1/4-Drehung nicht rechts, sondern links zu geschehen hat und die linken Führer der Viererreihen (4, 8, 12 und 16) als Erste den Umzug anführen. Zeitdauer des Reigens 256 Taktzeiten.

Schluß. Wenn auch in der Regel jeder Reigen in rhythmische Zeitabschnitte geteilt sein und schließlich in die ursprüngliche Arbeits-Aufstellungsordnung der Reigener zurück führen soll, so sind unter Umständen doch auch Ausnahmen zulässig. Eine solche Ausnahme mag in einer Reihe von Befehlen als Beispiel hier aufgestellt sein. Für unsere 32 Mann fügen wir hierbei jedoch neben der bereits vorhandenen Einteilung in Viererreihen noch eine solche in Achterreihen hinzu, deren rechte Führer mit 1, 9, 17 und 25, deren linke mit 8, 16, 24 und 32 in der Figur bezeichnet sind, was vorher wohl bemerkt werden muß, da von der Geschicklichkeit dieser und ebenso der Führer der Viererreihen das Gelingen abhängt. Sind die Reigener mit dem

Schlusse der achten Freiübung in die ursprüngliche Kreisaufstellung zurück gelangt, so erfolgt nach bereits vorher gegangener Verkündigung 1/4-Drehung rechts und Umzug links der ganzen Flankenreihe Aller, bei Geübten im Lauf oder in sonstiger künstlicher Schrittweise, mit Anfängern natürlich erst im gewöhnlichen Schritt. Sodann

1. Befehle: Ganze Reihe, 1/2 Windung oder Gegenzug links (das heißt nach innen) — marsch! Ganze Reihe, 1/2 Windung oder Gegenzug rechts (d. h. nach innen) — marsch! wobei in beiden Fällen der Erste der ungeteilten ganzen Reihe (1) führt. Achterreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug links — marsch! Achterreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug rechts — marsch! wobei in beiden Fällen die Ersten der Achterreihen (1, 9, 17 und 25) führen. Viererreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug links — marsch! Viererreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug rechts — marsch! wobei die Ersten der Viererreihen (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 und 29) führen. Sodann links kehrt — um! — worauf die ganze Reihe durch halbe Drehung links aller Einzelnen die entgegengesetzte Richtung einschlägt, wodurch der anfänglich Letzte der Reihe (32) jetzt als Erster deren Führer wird, während die 32, 24, 16 und 8 die Achter-, und 32, 28, 24, 20, 16, 12, 8 und 4 die Viererreihen führen. Ganz wie oben folgen nun die Befehle: Ganze Reihe, 1/2 Windung oder Gegenzug links (oder nach außen) — marsch! Ganze Reihe, 1/2 Windung oder Gegenzug rechts (oder nach außen) — marsch! Achterreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug links — marsch! Achterreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug rechts — marsch! Viererreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug links — marsch! Viererreihen, 1/2 Windung oder Gegenzug rechts — marsch! rechts kehrt — um!

2. Ganze Reihe, Windung oder Zug in den Kreis zur Schnecke links — marsch! und sobald sich in spiralförmig immer enger werdendem Umzug links der Führende (1) der Kreismitte genähert hat, Befehl: Windung oder Zug aus dem Kreis — marsch! worauf der Führer der Reihe (1) den Gegenzug rechts antritt und dadurch die Schnecke wieder aufwindet; sodann zum zweiten Male ganze Reihe, Windung oder Zug in dem Kreis zur Schnecke rechts — marsch! Windung oder Zug aus dem Kreis — marsch! Achterreihen, Windung oder Zug links in den Kreis und wieder heraus — marsch! geschieht selbstverständlich auf 4 kleineren, von dem großen Umzugskreise umschlossenen, links der Achterreihen liegenden Kreisflächen. Achterreihen, Windung oder Zug rechts in den Kreis und wiederheraus — marsch!

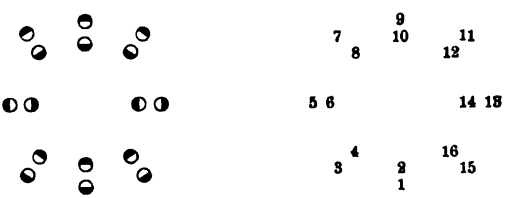
3. Viererreihen, 1/4 Windung oder Winkelzug links (sonst mit Führer links) nach der Kreismitte (Aufstellungsort des leitenden Turnwartes) zur Ausführung des Schwenksternes — marsch! rechts — um! Ganze Schwenkung um die Kreismitte oder kurz: Links im Stern schwenkt — marsch! halbe Schwenkung um die Mitte der Reihen links — schwenkt! und ganze Schwenkung um die Kreismitte — marsch! halbe Schwenkung um die Mitte rechts — schwenkt! wo-

durch die erste Stellung wieder hergestellt ist. Sodann halbe Schwenkung um die rechten Führer (die äußeren) rechts — schwenkt! halbe Schwenkung um die linken Führer (jetzt wieder die äußeren) links — marsch! Reiht euch rechts hinter die rechten Führer — marsch! wodurch sich Alle in der ursprünglichen Umzugsbahn im Umzug links fortbewegen; womit der Reigen als beendet betrachtet werden kann, wenn man nicht

4. zum Schluß — sofern es der Raum gestattet — noch folgende, unter dem Namen der „Schlange" bekannte Bewegung anschließen will. Dieselbe ordnet sich so: Stirn der einen Reihe Aller nach der Mitte des Kreises, wobei die Hände im Häkelgriff fest fassen. Windung oder Zug seitwärts rechts in den Kreis, wobei 2 Nachstellschritte mit 4 kurzen Galoppsprüngen wechseln — marsch! (vor, nach, vor, nach; hopp, hopp, hopp, hopp! oder 1, 2, 1, 2; G'lopp, 2, 3, 4 u. s. w.), wobei am besten der Turnwart die Führung übernimmt. Ganz wie bei der Schnecke findet die Windung oder der Zug auf diese Weise bis zur Kreismitte und aus dieser wieder heraus statt, ohne daß bei einiger Achtsamkeit eine Auflösung der verbundenen Hände zu befürchten wäre. Nachdem der Auszug beendet ist, wird die Stellung mit Stirn nach innen durch flüchtiges Lösen der Hände wieder hergestellt und nun die zweite Windung oder der zweite Zug seitwärts links in den Kreis und wieder heraus angetreten, ganz in der vorigen Weise. Nach diesen beiden, zur Befestigung der Ordnung dienenden Vorübungen folgt nun abermals die Windung oder der Zug seitwärts rechts in den Kreis, jedoch unter entsprechender Rumpfdrehung, seitwärts im Laufen, wo dann bei dem Winden oder dem Zug aus dem Kreis es für die Letzten der Reihe (den Schwanz) eine schwierige Aufgabe ist, mit Festhalten der Hände der, je nach dem Zuge des Führers (des Kopfes) sich entwickelnden Schwungkraft zu widerstehen. Ist die Reihe wieder geordnet, sind die gelösten Glieder wieder befestigt, und ist die Aufstellung Stirn nach innen wieder hergestellt, dann folgt die zweite Schlange mit Windung oder Zug links in den Kreis beginnend.

II.

Der vorige Reigen nahm verhältnismäßig größeren Raum in Anspruch. Denken wir uns daher für jetzt wieder auf einen kleineren Raum versetzt und auf die Zahl von 16 Turnern beschränkt, um einen Reigen zu beschreiben, der sich besonders zur Ausführung in Turnsälen eignet.



Einleitung, zugleich als Vorübung. Aufstellung im Kreise mit Stirn nach innen; Abzählen zur Herstellung eines Reihenkörpers von Zweiereihen. Die Zweiten der Reihen reihen sich mit ½ Drehung rechts vor die Ersten, womit Gegner-Paare hergestellt sind, geordnet wie in obiger Figur; zugleich aber auch eine äußere Reihe, bestehend aus den Ersten (1, 3, 5, 7 ꝛc.), und eine innere Reihe, bestehend aus den Zweiten der Zweierreihen (2, 4, 6, 8 ꝛc.) Hierauf 1. Teil: Die innere Reihe steht fest, die äußere Reihe zieht mit Nachstellgang seitwärts rechts mit Kniewippen, 2 Schritte in 4 Taktzeiten, bis zur Stellung in Stirn mit dem nächstfolgenden Gegner der inneren Reihe (also 1 gegen 16, 3 gegen 2 ꝛc.); Händefassen der Gegner und Armseitschwingen in offener Stellung mit Gang an Ort 4 Taktzeiten, also vor, z'rück, vor, z'rück und so fort in je 8 Taktzeiten von Mann zu Mann, bis der Umzug rechts seitwärts vollendet und die 8 Gegner-Paare wieder in ihre ursprüngliche Aufstellung gelangt sind. — 2. Teil: in gleicher Weise Umzug seitwärts rechts der inneren Reihe (bei etwas verkürzten Schritten), während die äußere Reihe fest steht. Demnach 64 Taktzeiten auf jeden Teil. — 3. Teil: Beide Reihen gleichzeitig Nachstellgang seitwärts rechts 2 Schritte auf 4 Taktzeiten wie oben bis zur Stellung in Stirn mit dem zweitfolgenden Gegner (also Begegnung von 1 und 14 da wo 15 und 16 standen und so fort), Fassen der Hände bei in Kopfhöhe erhobenen Armen und Spreizen seitwärts rechts und links, 4 Taktzeiten und so fort, bis nach 32 Taktzeiten die ursprünglichen Paare wieder einander gegenüber stehen. — 4. Teil in gleicher Weise Umzug seitwärts links, wobei während des Spreizens ebenfalls die Hände fassen, jenes aber links beginnt. Hierzu abermals 32 Taktzeiten.

Reigen. Anschließend an die in der Einleitung gegebenen Bewegungsformen und unter Hinzuziehung der 8 Grundfreiübungen wird nun weiter angeordnet: 1. Teil, beide Reihen gleichzeitig Umzug seitwärts rechts, die äußere mit Schrittzwirbeln (dem größeren Raum entsprechend, den die äußere Reihe zu durchschreiten hat), die innere mit Kreuzzwirbeln oder Stampfzwirbeln, je 1 Geschritt zu 4 Taktzeiten, dann Fassen der rechten Hände der neuen Gegner (1 und 14, 3 und 16, 5 und 2, 7 und 4, 9 und 6, 11 und 8, 13 und 10, 15 und 12) und gegenseitiges Umkreisen (Stern rechts der Paare), womit nach weiteren 4 Taktzeiten mit der achten Taktzeit der ganzen Ordnungsübung die zu der jeweiligen an die Reihe kommenden Grundfreiübung (also hier zum ganzen Kniewippen) erforderliche Ausgangsstellung der Paare hergestellt sein muß. Für jene Freiübung sind sodann 8 weitere Taktzeiten vergönnt, womit nach 16 Taktzeiten der Umzug seitwärts fortgesetzt wird, und so fort, bis nach 4 mal 16 Taktzeiten die ursprüngliche Aufstellung wieder gewonnen ist. Dem zweiten Umzuge wird sodann die zweite Grundfreiübung und so fort bis zum achten Umzuge die achte zugeordnet, womit nach $8 \times 64 = 512$ Taktzeiten der Reigen schließt, der nun ebenso im Umzuge links (wobei

zum Sterne links die linken Hände fassen) ausgeführt werden kann. Zu bemerken ist, daß die Freiübungen in genauer Stirnstellung der Gegner-Paare ausgeführt werden müssen (das Spreizen mit Händefassen), um wohlgefällige Gruppierungen, namentlich bei den Ausfällen und dem Rumpf-Drehschwingen daraus entstehen zu sehen.

Als kurzer Schluß möge bei diesem längeren Reigen die Umbildung der Gegner-Paare zu Stirn-Paaren, und dieser in die ursprüngliche eine Reihe Aller genügen, was Alles während des Kreisumzuges in Fortbewegung geschieht, und woran sich unmittelbar der Abmarsch zum Riegenturnen anschließeu kann.

Auf die Beschreibnng einer größeren Zahl von Aufmärschen und Reigen können wir aber um so eher Verzicht leisten, als neben dem Lion'schen Leitfaden auch die neueren Turnschriftsteller diesem Teile der Turnkunst gebührende Berücksichtigung geschenkt haben und ebenso die Turnzeitungen manche dankenswerte Beiträge hierzu geliefert haben.

e) Kriegerische Ordnungsübungen.

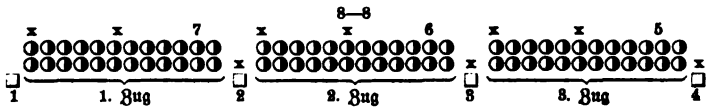
Die obigen 2 Aufzugs- und 4 Freiübungs-Reigen haben teilweise bereits Ordnungsverhältnisse zur Anschauung und Übung gebracht, deren Verwertung für kriegerische Aufstellungen und Bewegungen von selbst einleuchten mußte. Wenn es nun auch mit Rücksicht auf den Zweck und die Grenzeu dieses Buches nicht angemessen erscheinen kann, hier eine förmliche sogenannte Kompagnie- uud Bataillons-Schule abzuhandeln, so sollen doch diejenigen Ordnungsübungen nicht fehlen und noch einmal besonders zusammengestellt werden, welche in mehr unmittelbarem Zusammenhange mit der Militär-Taktik stehen und als solche auf dem Turnplatze wie auch bei Turnfahrten als vorbereitend für künftigen Wehrdienst betrieben werden können.

Wir setzen dabei zunächst eine als Kompagnie nach bereits Seite 579 beschriebener Weise aufgestellte Turnerschar voraus und ordnen nun, mit Hinweis auf die Turnlehre, Abschnitt 3, eine Reihe sich an einander anschließender Übungen, wie folgt:

1. Frontmarsch (Stirnmarsch) — marsch! halt!
2. Halb rechts (Schrägmarsch rechts) — marsch! halt!
3. Halb links (Schrägmarsch links) — marsch! halt!
4. Sodann vorwärts und schräg im Wechsel fortgesetzt.
5. Übergang aus der Linie in die Reihenkolonne durch das Kommando: Rechts (links) — um! wobei die 4 zug-

führenden Offiziere und der den linken Flügel schließende Unteroffizier ihre Plätze verändern und die Kompagnie wie folgt aufgestellt ist:

1—4 Offiziere, 5 Feldwebel, 6 Portepeefähnrich, 7 Vizefeldwebel, 8—8 Spielleute, x Unteroffiziere.



6. (In der Reihenkolonne) Bataillon — marsch!

7. Tete rechts schwenkt (in der Flankenreihe: 1/4 Windung oder Winkelzug rechts) — marsch! und gerade — aus!

8. Tete links schwenkt (1/4 Windung oder Winkelzug links) — marsch! und gerade — aus!

9. Links (rechts) — um:, wenn die Fortbewegung nicht unterbrochen, sondern die Ordnung nur aus Flanke in Stirn verändert werden soll; dagegen:

10. Bataillon (Achtung) — halt! — Front (Stirn), wenn nach beendetem Reihenmarsch (Flankenmarsch) die Front (Stirnaufstellung) auf der Grundlinie der Kompagnie wieder hergestellt werden soll.

11. Der Übergang aus der Linie in die Reihenkolonne geschieht während der Bewegung auf das Kommando: „In Reihen gesetzt rechts (links) — um!" wobei der betreffende Flügelmann im Marsche gerade aus bleibt und die übrigen Rotten sich mit der Wendung rechts (links) anhängen.

12. Der Übergang aus der Linie in die Sektionskolonne geschieht: 1. durch Schwenken. Kommando: Mit Sektionen rechts (links) schwenkt — marsch! halt! oder gerade — aus! Auf „marsch!" wird in den einzelnen Sektionen (siehe Kompagnieaufstellung Nr. 5) die Schwenkung ausgeführt. Die schließenden Unteroffiziere begeben sich auf den linken Flügel ihrer Sektionen und müssen ihre Plätze auf „halt!" bezw. „gerade aus!" erreicht haben. 2. Während der Bewegung durch Abbrechen. Kommando: „In Sektionen rechts (links) brecht — ab!" Die Sektion auf der benannten Seite marschiert weiter, die übrigen wenden sich halbrechts (halblinks) treten einige Schritte auf der Stelle und marschieren in schräger Richtung weiter, bis sie Vordermann haben. Dieses Verfahren wird solange fortgesetzt, bis alle Sektionen auf diejenige der Spitze Vordermann haben. 3. von der Stelle zur Bewegung. Kommando: „Mit Sektionen vom rechten

(linken) Flügel abmarschiert! Bataillon — marsch! die auf den benannten Flügel stehende Sektion tritt auf das Kommando: „marsch!“ an; die übrigen Sektionen hängen sich mit halbrechts (halblinks) — an!

13. Übergang aus der Linie in der Kompagniekolonne. 1. Auf der Stelle. Kommando: „Kompagniekolonne — formiert.“ Die Bewegung geschieht ohne Rücksicht auf die Nummern der Züge auf den mittleren Zug. 2. Während der Bewegung. Kommando: Kompagniekolonne — formiert! marsch! marsch! der mittlere Zug bleibt im Marsch. Die beiden anderen Züge machen die Wendung halblinks (halbrechts) und setzen sich im Laufschritt hinter den erst genannten Zug.

Soll aber die Kolonne auf einen anderen als den mittleren Zug gebildet werden, so muß dies im Kommando Ausdruck finden. z. B. Rechts (links) Kompagniekolonne — formiert! Muß die Tiefe der Kolonne verringert werden, so wird auf das Kommando: Aufgeschlossen — marsch! auf vier Schritt aufgerückt. (Schließen vorwärts zu vier Schritt Abstand — marsch!)

14. Übergang aus der Reihenkolonne in die Linie. 1. Durch die Wendung (Drehung) rechts (links) — um! 2. Durch den Aufmarsch. Kommando: Links (rechts) marschiert auf — marsch! (oder marsch! marsch!) Die aufmarschierenden Rotten marschieren ohne Tritt bezw. laufen etwas über die Richtungslinie vor und nehmen Richtung, Fühlung und Tritt nach dem Flügel, auf welchem der Aufmarsch erfolgt.

15. Übergang aus der Sektionskolonne in die Linie. 1. durch Aufmarsch. Kommando: Links marschiert auf — marsch! (oder marsch! marsch!) (Siehe vorige Übung Nr. 14, 2.) 2. Durch Schwenken. An die Sektionskolonne ergeht das Kommando: Mit Sektionen links (rechts) schwenkt — marsch! halt! oder grade — aus! (Siehe Nr. 12, 1.) 3. Durch sektionsweises Einschwenken. Kommando: Sektionsweise rechts (links) eingeschwenkt! Die vorderste Sektion schwenkt und bleibt auf das Kommando: halt! stehen. Die übrigen Sektionen marschieren um eine Sektionslänge über den Schwenkungspunkt der vorhergehenden Sektion hinaus, schwenken von selbst und marschieren grabeaus bis in die Höhe der vorhergehenden Sektion. Richtung und Fühlung wird aufgenommen, dann geradeaus gesehen.

16. Übergang aus der Kompagniekolonne in die Linie. Kommando: „Marschiert auf — marsch! (oder marsch! marsch!) Der vorderste Zug verbessert seine Richtung, der mittlere marschiert rechts, der hinterste links auf; beide richten sich nach dem stehengebliebenen bezw. im Marsche gebliebenen Zug. Soll der Aufmarsch nur nach einer Seite erfolgen, so lautet das Kommando: Links

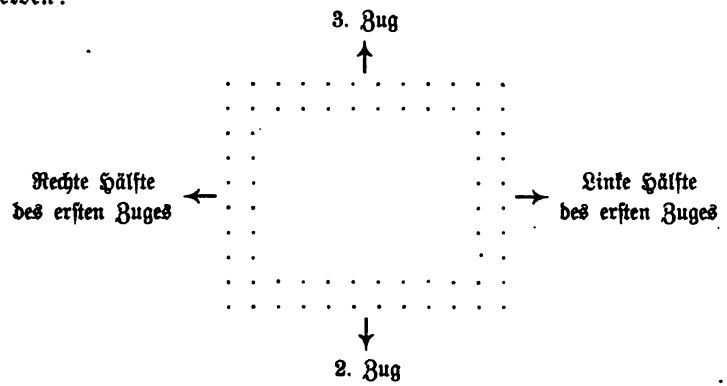
(rechts) marschiert auf — marsch! (oder marsch! marsch!) (Vergl. Nr. 13, 1 und 2.)

17. Übergang aus der Reihen- und Sektionkolonne in die Kompagniekolonne und umgekehrt. Kommando: Kompagniekolonne formiert! (formiert! marsch! marsch!) Die Bildung der Kompagniekolonne erfolgt stets in der Marschrichtung. Der vorderste Zug marschiert halblinks (halbrechts) auf, die hinteren Züge rücken unter gleichzeitigem Aufmarsch auf 7 bezw. 14 Schritt heran. Die entsprechenden Anordnungen für die Rückbildung in die Reihen- oder Sektionskolonne bedürfen keiner weiteren Ausführung.

18. Bilden des Karrees. Das Karree wird nur aus der Kompagniekolonne in Zügen und im Halten gebildet. Kommando: Formiert das Karree!

Auf „das" begeben sich die Spielleute und die Schließenden des hinteren Zuges im Laufschritt in den Raum zwischen den mittleren und hinteren Zug; alle übrigen Chargen bleiben auf ihren Plätzen. Auf „Karree" bleibt der vorderste Zug stehen, der mittlere schwenkt mit je einer Hälfte nach der rechten und linken Seite; der hinterste Zug macht Kehrt.

Aus der Figur unter Nr. 5, würde also folgende Aufstellung werden:



Soll im Karree der Marsch fortgesetzt werden, so nehmen alle, welche eine Wendung oder Schwenkung gemacht haben, die Front nach vorn. Wird „halt" befohlen, so wird sofort wieder die Gesichtsrichtung geändert. Die Wiederherstellung der Kompagniekolonne, Kommando: Kompagniekolonne — formirt! wird in allen Teilen auf dem kürzesten Wege vollzogen.

19. Bilden der Schützenlinie. Dieselbe erfolgt durch das Kommando: Schwärmen! Dieses Kommando genügt, wenn ein stehender oder marschierender Zug vorwärts ausschwärmen soll. Wenn

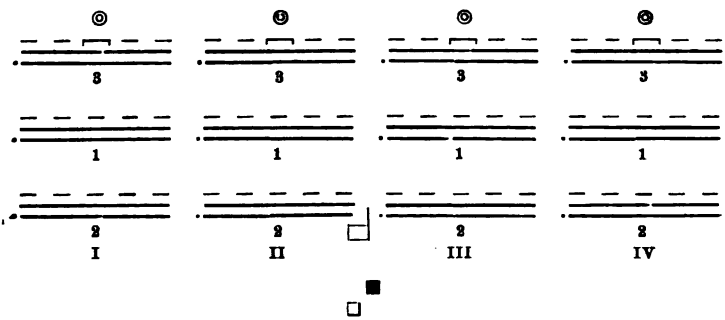
aber auf einen schräg zur seitherigen Front liegenden Punkt vorgegangen werden soll, so wird die Richtung bezeichnet, z. B. Richtung auf die Windmühle — schwärmen!

Die Mitte geht, den Schritt anfangs verkürzend, geradeaus bezw. in der angegebenen Richtung vor. Die übrigen Leute ziehen sich, den Schritt beschleunigend, und indem diejenigen des zweiten Gliedes rechts neben ihre bisherigen Vorderleute treten, mit halblinks (halbrechts) so weit auseinander, bis von Mann zu Mann 1 bis 2 Schritt (auf Verlangen auch mehr) Zwischenraum ist. Soll auf der Stelle geschwärmt werden, so lautet das Kommando: Auf der Grundlinie — schwärmen! Die Mitte bleibt stehen, die übrigen Leute ziehen sich links bezw. rechts so weit auseinander, bis die Zwischenräume hergestellt sind. Bei der Kolonne führt der vorderste Zug das Schwärmen aus, bei der Linie muß der Zug bestimmt werden, der das Schwärmen auszuführen hat. Der Rest der Kompagnie bleibt so lange halten, bis der nötige Abstand von der Schützenlinie genommen ist. Die Bildung der Kolonne erfolgt auf das Kommando „Sammeln"! auf welches der ausgeschwärmte Zug zurückkehrt und sich hinter dem geschlossen gebliebenen Teile der Kompagnie ordnet.

An die Lehre von der geordneten Aufstellung und Fortbewegung der Kompagnie schließt sich diejenige für das Bataillon an.

Wir begnügen uns mit einer bildlichen Darstellung des Bataillons in der Breitkolonne und der Tiefkolonne, da die für die Kompagnie angegebenen Manöver für die gelegentliche Einübung unserer Turnerscharen genügen.

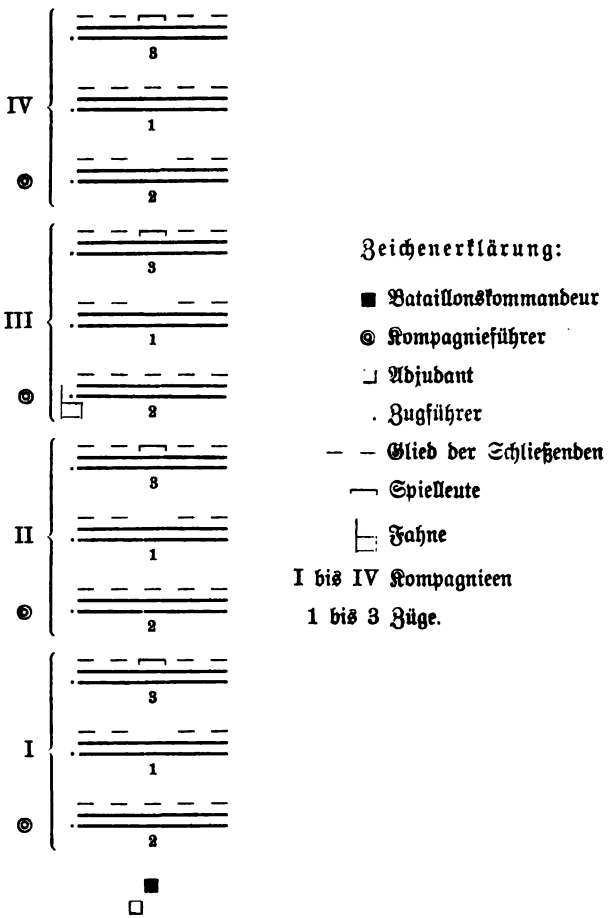
Bataillons-Aufstellung in Breitkolonne.



Zeichenerklärung:

- ■ Bataillonskommandeur
- © Kompagnieführer
- ❑ Adjudant
- . Zugführer
- — — Glied der Schließenden
- ⌐ Spielleute
- ⌐❑ Fahne
- I bis IV Kompagnieen
- 1 bis 3 Züge.

Bataillons-Aufstellung in Tiefkolonne.



f) Beispiele für den gegenwärtigen Betrieb der Ordnungs- und Frei- bezw. Stabübungen.

Sind wir in dem vorangegangenen Abschnitt, bis auf die Umgestaltung der kriegerischen Ordnungsübungen nach dem neuen Exerzierreglement, den Aufstellungen Ravensteins, aus schon angeführtem Grund, getreulich gefolgt, so erscheint es uns doch der neuen Auflage angemessen, an einigen wenigen Übungsbeispielen zu zeigen, wie sich gegenwärtig in den Turnvereinen zumeist der Betrieb der Ordnungs- und Frei- bezw. Stabübungen (Hantelübungen) abspielt. Ausschlaggebend für den heutigen Betrieb wurde der bereits erwähnte Lion'sche

Leitfaden, der anfangs durch eine beschränkte Zahl abgeschlossener Übungsstücke in praktischen Übungsbeispielen den Weg kennzeichnete, den ein nutzbringender Unterricht zu nehmen hat, und der erst in seinen späteren Auflagen, als der Weg gebahnt war, zu einem mehr systematischen Lehrbuche, welches für alle Verhältnisse reiche Anregung bietet, umgeformt wurde. Dagegen haben Andere, wie Puritz, Döhnel, Frohberg, Böttcher den Plan der Aufstellung fertiger Übungsbeispiele wieder aufgenommen, da es sich doch als notwendig herausstellte, den weniger turnerisch vorgebildeten Vorturnern, welche die Leitung der Übungen übernehmen mußten, die Sache möglichst mundgerecht zu machen und etwaige Abwege auszuschließen. Da die genannten Alle auf derselben Grundlage aufbauten und nur in der Geschmacksrichtung der Übungszusammenstellungen mehr oder weniger von einander abweichen, so könnten wir uns mit dem Hinweis auf jene Arbeiten begnügen, wenn wir es nicht als eine Aufgabe unseres Volksturnbuches betrachten müßten in jeder Beziehung bestimmte Aufschlüsse für den Turnbetrieb zu geben.

Die gleichzeitige Beschäftigung einer größeren Turnerschar von ungleicher Vorbildung, die der Freiübungsbetrieb fordert, schließt von vornherein den Zweck der Vorbereitung auf besondere Kunstfertigkeiten, wie wir sie etwa im zweiten Teil unseres Buches „Turnlehre" im Abschnitt „Kunst-Freiübungen" gegeben haben, aus. Dahingegen sollen die gewöhnlichen Formen der Freiübungen nach und nach zum Gemeingut aller Turner werden, und in dieser Forderung stellt sich uns die Aufgabe klar zu legen, auf welche Weise die Erreichung solcher Ziele am leichtesten und für die Turner am anregendsten zu bewerkstelligen ist. Die Übungszeit, welche wir diesen Übungen widmen dürfen, ist uns durch die Turnordnung vorgezeichnet; für gewöhnlich wird die Zeit von 15 bis 20 Minuten nicht überschritten werden dürfen. In dieser gegebenen Zeit nun sollen wir unsere Turner einmal so beschäftigen, daß sie, ohne gerade ermüdet zu werden, doch das Gefühl einer gewissen Anstrengung haben, andererseits aber sollen sie auch merken, daß die Anstrengung nicht unsere einzige Absicht gewesen ist, sondern daß wir uns die Erlernung einer bestimmten Art von Bewegungsformen durch stufenmäßige Entwickelung zur Aufgabe gemacht haben. In Betreff der Anstrengung ist darauf Bedacht zu nehmen, daß dieselbe nicht in einseitiger Weise etwa nur Armmuskeln, oder Beinmuskeln, oder Rumpfmuskeln in Anspruch nimmt, sondern daß immer verschiedene Muskelgruppen in Thätigkeit gesetzt werden, was freilich wieder nicht bis zu jenem höchst überflüssigen Verlangen des preußischen Leitfadens ausarten darf, der da fordert, daß beim Freiübungsbetriebe jedesmal die Muskeln sämtlicher einzelner Körperteile geübt werden sollen, und der über jenen Grundsatz die schulmäßige Übungsentwickelung und den methodischen Übungsaufbau ganz außer Acht läßt. Stellen wir uns z. B. die vielleicht höchst einseitig erscheinende Aufgabe, in der uns gegebenen Übungszeit das Rumpfdrehen einzuüben, so werden wir

zuerst in der gewöhnlichen Stellung der Füße mit Stütz der Hände an den Hüften das Links- oder Rechtsdrehen des Rumpfes und das Zurückdrehen nach vorn auf den bestimmten Befehl: Rumpf links Drehen — dreht! Nach vorn Drehen — dreht! u. s. w. anordnen.

Wir wiederholen die Übung in der Schlußstellung der Füße und lassen statt des Handstützes die Arme vor der Brust oder auf dem Rücken kreuzen. Die taktmäßige Darstellung der ersten oder zweiten Übung in vier Zeiten, wobei in der ersten Zeit der Rumpf links, in der zweiten nach vorn, in der dritten rechts und in der vierten nach vorn gedreht wird, giebt uns eine neue Darstellungsform, die dann dadurch erweitert wird, daß mit dem Rumpfdrehen in der ersten Zeit der Stütz der Hände an den Hüften, oder das Schließen der Füße mit Armkreuzen verbunden wird, und in der vierten Zeit das Senken der Arme mit gleichzeitigem Öffnen der Füße erfolgt. Weiter wird statt der eben angeführten Armhaltungen, Vor-, Hoch- oder Seithebhalte der Arme verlangt, und die taktmäßige Ausführung gewinnt dadurch eine neue Gestaltung, daß a) die Übung mit Vorheben der Arme beginnt, das Rumpfdrehen links in der zweiten und das Zurückdrehen nach vorn in der dritten Zeit folgt und in der vierten Zeit die Arme gesenkt werden, worauf die Übung mit Rumpfdrehen rechts die 5. bis 8. Übungszeit ausfüllt; b) daß das Rumpfdrehen links beginnt, daß in der Rumpfdrehhalte die Arme vorhochgehoben und vornabgesenkt werden und in der vierten Zeit das Zurückdrehen nach vorn geschieht. (5. bis 8. Zeit rechts.) c) daß in der ersten Zeit die Arme seitgehoben werden, in der zweiten Zeit Rumpfdrehen links mit dem Bewegen der Arme zur Vorhebhalte und in der dritten Zeit Rumpfdrehen nach vorn mit Ausbreiten der Arme verbunden wird, worauf in der vierten Zeit die Arme wieder gesenkt werden (5. bis 8. Zeit rechts) u. s. w. Machen wir weiter darauf aufmerksam, daß das Rumpfdrehen statt in der gewöhnlichen Stellung in einer Schrittstellung vorgenommen, und daß diese Schrittstellung dem Rumpfdrehen vorausgeschickt, mit dem Drehen verbunden oder in der Rumpfdrehhalte stattfinden kann, sowie daß Armübungen zugeordnet werden können, so ergiebt sich daraus eine Reichhaltigkeit des Übungsstoffes, in der wir uns, der gemessenen Zeit wegen, eine bestimmte Beschränkung auferlegen müssen, aber doch das Mittel an der Hand haben, schulgerecht zu verfahren und zugleich verschiedene Muskelgruppen anzustrengen. Einen bestimmten Übungskreis planmäßig durchzuarbeiten, wird die Aufgabe sein, welche wir an den leitenden Vorturner zu stellen haben. Was die Ordnungsübungen anbetrifft, so müssen wir diese, bei der Art unseres Betriebes und bei dem Verlangen unserer Turner in der gegebenen Zeit auch wirklich angestrengt zu werden, thunlichst beschränken und sie mehr als ein Mittel ansehen, um auf verschiedene Weise eine passende Aufstellung für die Freiübungen zu gewinnen, als daß wir den Zweck verfolgen, sie um ihrer selbst willen zu betreiben.

In den folgenden Beispielen soll dieser Umstand berücksichtigt werden. Etwas anders als in der oben angeführten Weise werden wir bei der Zusammenstellung von Freiübungen für gelegentliche Festlichkeiten verfahren dürfen, weil es dabei zur Aufgabe wird, in möglichst einfachen und doch packenden Bildern den Zuschauern einen wohlgefälligen Anblick zu gewähren; die Ordnungsübungen werden, wenn sie nicht etwa mit den Freiübungen in engere Verbindung treten, gewöhnlich in der Form eines Aufmarsches zum Ausdrucke kommen. Wir werden auch diese Form durch Wiedergabe der bei den vier letzten deutschen Turnfesten vorgenommenen Freiübungen veranschaulichen.

1. Beispiel.

a) Ordnungsübungen.

Vorbemerkung. Wir geben den Befehlen nur Erklärungen bei, wo solche nicht bereits in der Turnlehre besondere Berücksichtigung gefunden haben.

Aufstellen in einer oder in zwei Stirnreihen. Richtung! Blick — grade — aus! Abzählen zu Vieren — zählt! Die Zweiten zwei Schritte vorwärts — marsch! Die Zweiten zwei Schritte rückwärts und die Dritten zwei Schritte vorwärts — marsch! Die Dritten und Vierten zwei Schritte rückwärts — marsch! Die Vierten zwei Schritte vorwärts — marsch! Die Ersten sechs, die Zweiten vier, die Dritten zwei Schritte vorwärts — marsch! Schließen vorwärts zur Stirnlinie — marsch! Alle sechs Schritte rückwärts — marsch! Die Zweiten drei, die Dritten sechs, die Vierten neun Schritte vorwärts — marsch!

b) Freiübungen.

Aufgabe: Beinspreizen mit zugeordneten Armthätigkeiten.

1. Vorheben des linken Armes — 1! Vorspreizen links bis zur Berührung der Hand — 2! Schließen zur Stellung — 3! Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Vorheben links mit Vorstellen links — 1! Vorspreizen mit Hochheben — 2! Senken zur Vorschrittstellung mit Armsenken zur Vorhebhalte — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.
3. Vorheben der Arme mit Vorspreizen links — 1! Hochheben mit Rückspreizen links — 2! Senken der Arme zur Vorhebhalte mit Vorspreizen — 3! — Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Seitheben und Senken der Arme in Verbindung mit Seitspreizen und Schließen zur Stellung, links und rechts im Wechsel — 1! 2! 3! 4!

5. Seithochheben der Arme mit Seitspreizen links — 1! Verweilen — 2! Stellung — 3! Verweilen — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

6. Seitheben des linken Armes mit Seitspreizen rechts — 1! Hochheben links und Spreizen rechts zur Kreuzschrittstellung vor dem linken Bein — 2! Senken links zur Seithebhalte und Seitspreizen rechts — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit mit Seitheben rechts und Seitspreizen links beginnen.

7. Vorhochheben der Arme und Rückspreizen links — 1! Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 2! Hochstrecken der Arme — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

8. Vorheben der Arme mit Rückspreizen links — 1! Hochheben der Arme und Schließen zur Stellung — 2! Senken der Arme zur Vorhebhalte und Rückspreizen links — 3! Stellung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

9. Rückheben des linken Armes und Rückspreizen links — 1! Vorhochschwingen des linken Armes und Vorspreizen links — 2! Ab- und Rückschwingen links und Rückspreizen links — 3! Stellung — 4! In der 5. bis. Zeit rechts.

2. Beispiel.

a) Ordnungsübungen.

Aufstellung wie vorher. Rechts — um! Taktgehen an Ort — marsch! Nach einander zu Vieren links Nebenreihen — marsch!

Der Befehl „marsch" erfolgt beim Niedertritte des linken Fußes, der rechte wird noch niedergestellt und beim nächsten linken Tritte reihen sich der Zweite, Dritte und Vierte mit 4 kleinen Schritten schräg links vorwärts neben den Ersten. In den nächsten 4 Zeiten führt der Sechste, Siebente und Achte die Reihung an den Fünften aus und sofort, bis nach und nach aus der anfänglichen Stirnreihe die Stirnsäule von Viererreihen gebildet ist.

Rechts Hinterreihen — marsch! Links Nebenreihen — marsch! Öffnen links seitwärts zu zwei Schritt Abstand, nach einander Antreten — marsch!

Die ersten beiden Schritte seitwärts mit Nachstellen werden von der vierten Rotte allein ausgeführt, bei den nächsten 2 Schritten schließt sich die dritte Rotte und bei den folgenden 2 Schritten die zweite Rotte der Bewegung an.

Schließen rechts seitwärts — marsch! Öffnen links seitwärts zu zwei Schritt Abstand, nach einander Antreten — marsch! Links — um!

b) Freiübungen.

Aufgabe: Ausfallstellung mit zugeordneten Arm- und Rumpfthätigkeiten bei gleicher und ungleicher Bethätigung der Reihen in Übungsfolgen von 16 Zeiten.

Nachdem der Reihenkörper in erste und zweite Reihen eingeteilt ist:

1. Vorheben der Arme mit Ausfall schräg links vorwärts — 1! Hochheben der Arme — 2! Senken zur Vorhebhalte — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

   Vorhochheben der Arme mit Rückstellen links zur Ausfallstellung rechts — 9! Senken der Arme zur Vorhebhalte — 10! Hochheben der Arme — 11! Stellung mit Vornabsenken der Arme — 12! In der 13. bis 16. Zeit rechts.

2. Ausführung der Übung 1 in der Weise, daß die ersten Reihen die Übungsfolge in der angegebenen Reihenfolge ausführen, während die zweiten Reihen mit der Übung der 9. Taktzeit beginnen und in der neunten bis sechszehnten Taktzeit die ersten acht Stücke der Folge darstellen.

3. Ausfall links schräg vorwärts mit Kreuzen der Arme vor der Brust — 1! Vorbeugen — 2! Aufrichten — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

   Rückstellen links zum Quergrätschstande mit Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 9! Rückbeugen mit Beugen des linken Kniees — 10! Aufrichten mit Kniestrecken — 11! Stellung mit Armsenken — 12! In der 13. bis 16. Zeit rechts.

4. Ausführung der Übung 3 in der unter 2 angegebenen Weise.

5. Vorstellen links zum Quergrätschstande mit Beugen der Arme zum Stoß — 1! Rückstellen links zur Ausfallstellung rechts mit gleichzeitigem Vorbeugen und Tiefstoßen — 2! Aufrichten mit Armbeugen und Vorstellen links mit Kniestrecken — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

   Rückstellen links zur Ausfallstellung rechts mit Beugen der Arme zum Stoß — 9! Vorstellen links mit Kniestrecken und gleichzeitigem Rückbeugen mit Hochstoßen — 10! Aufrichten mit Armbeugen und Rückstellen links zur Ausfallstellung rechts — 11! Stellung mit Armsenken — 12! In der 13. bis 16. Zeit rechts.

6. Ausführung der Übung 5 in der unter 2 angegebenen Weise.

7. Seitheben der Arme mit Ausfall links seitwärts — 1! Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten mit Beinstrecken und Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 2! Ausfall links seitwärts und Seitstrecken der Arme — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

   Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten und Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 9! Ausfall links seitwärts mit

Seitstrecken der Arme — 10! Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten mit Beinstrecken und Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 11! Stellung mit Armsenken — 12! In der 13. bis 16. Zeit rechts.

8. Ausführung der Übung 7 in der unter 2 angegebenen Weise.

9. Seitheben der Arme mit Seitstellen links zum Seitgrätschstande — 1! Seitbeugen links — 2! Aufrichten — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

Ausfall links seitwärts mit Seithochheben der Arme, so daß sich die Fingerspitzen über dem Kopfe berühren — 9! Seitbeugen links — 10! Aufrichten — 11! Stellung mit Seitabsenken der Arme — 12! In der 13. bis 16. Zeit rechts.

10. Ausführung der Übung 9 in der Weise, daß die ersten Reihen links, die zweiten Reihen rechts beginnen.

3. Beispiel.

a) Ordnungsübungen.

Die Turner haben sich auf den Zuruf „Mit Stäben Aufstellen" mit Stäben versehen und in einer Stirnreihe Aufstellung genommen. Der Stab wird senkrecht an der rechten Leibesseite in der rechten Hand stehend, getragen. Es folgen dann die Befehle: Rechts — um! Nach einander in Paaren Winkelzug links mit je 4 Schritten — marsch! Auf den Befehl „marsch" geht der Erste des ersten Paares mit ¼ Drehung links beim ersten Schritte 4 Schritte vorwärts, und der Zweite folgt ihm auf demselben Weg. Dann führen die übrigen Paare nach und nach dieselbe Übung aus. In der durch diese Übung gebildeten Flankensäule: Dreimal Winkelzug links in den Paaren mit je 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort — marsch! und ist die anfängliche Flankenlinie wieder gebildet: Viermal Winkelzug rechts der Paare mit je 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort — marsch! Weiter: Nach einander in Viererreihen Winkelzug links mit je 8 (4) Schritten — marsch! Dreimal Winkelzug links in den Viererreihen mit je 6 Schritten vorwärts und 2 Schritten an Ort — marsch! Viermal Winkelzug rechts in den Viererreihen mit je 6 Schritten vorwärts und 2 Schritten an Ort — marsch! Winkelzug links in den Viererreihen mit gleichzeitigem Öffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand — marsch! Zur letzten Übung sind 8 Schritt erforderlich.

b) Stabübungen.

Vorbewegung: Senken des Stabes zur wagerechten Haltung tief vor dem Leib — 1! 2! In der ersten Zeit erfaßt die linke Hand den Stab ellengriffs von hintenher in Kopfhöhe, in der zweiten Zeit wird der Stab zur wagerechten Haltung herabgezogen, und die rechte Hand greift zum Ristgriff um.

Aufgabe: Seitabschwingen des Stabes aus der Hochhebhalte und Verbindungen mit Auslage und Ausfall.

1. Vorhochheben der Arme — 1! Seitabschwingen des Stabes nach der linken Seite zur senkrechten Stellung an dieser mit Beugen des rechten Armes über dem Kopf — 2! Schwingen zur Hochhebhalte — 3! Vornabsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Übung 1 in Verbindung mit Auslagetritt links seitwärts in der ersten Zeit, Verweilen in der Auslagestellung in der zweiten und dritten Zeit und Stellung in der vierten Zeit. In der 5. bis 8. Zeit mit Auslagetritt rechts seitwärts.
3. Vorhochheben der Arme — 1! Seitabschwingen links — 2! Schwunghaftes Überheben des Stabes durch die Hochhebhalte zur senkrechten Stellung an der rechten Seite — 3! Senken des linken Armes — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Übung 2 mit Auslagetritt links seitwärts in der ersten, Ausfall links seitwärts in der zweiten, Wechselbeugen der Kniee in der dritten und Stellung in der vierten Zeit. In der 5. bis 8. Zeit rechts.
5. Heben des linken Armes mit Beugen über dem Kopfe zur senkrechten Stellung des Stabes an der rechten Leibesseite — 1! Schwingen des Stabes zur Hochhebhalte — 2! Seitabschwingen links — 3! Senken des rechten Armes — 4! In der 5. bis 8. Zeit mit Heben des rechten Armes beginnend.
6. Übung 5 mit Ausfall links seitwärts in der ersten, Heranziehen des linken Beines zur Stellung mit gleichzeitigem Kniebeugen in der zweiten, Ausfall links seitwärts in der dritten und Stellung in der vierten Zeit. In der 5. bis 8. Zeit mit Ausfall rechts seitwärts.
7. Heben des linken Armes wie in Übung 5 — 1! Schwunghaftes Überheben des Stabes durch die Hochhebhalte zur senkrechten Stellung an der linken Leibesseite — 2! Schwunghaftes Überheben nach der rechten Seite — 3! Senken des linken Armes — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.
8. Übung 7 mit Ausfall links seitwärts in der ersten, Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten zur Ausfallstellung rechts in der zweiten, Ausfall links seitwärts in der dritten und Stellung in der vierten Zeit. In der 5. bis 8. Zeit mit Ausfall rechts seitwärts.

Ein wechselvolleres Bild giebt die Darstellung dieser Übungsfolge in der Gegenstellung von je zwei Reihen, die durch Einteilung in erste und zweite Reihen und $^1/_4$ Drehung links der ersten, $^1/_4$ Drehung rechts der zweiten Reihen bewerkstelligt wird.

4. Beispiel.

a) Ordnungsübungen.

Aufstellen in einer Stirnreihe wie vorher. Dann folgen die Befehle: Nach einander mit Viererreihen 1/4 Schwenkung rechts — marsch! Mit vier Schritten führt eine Viererreihe nach der anderen die 1/4 Schwenkung rechts aus und ist die Stirnsäule gebildet, so werden 1/4, 1/2, 1/1 Schwenkung mit Viererreihen rechts oder links auf die Befehle: Mit Viererreihen 1/4 (1/2, 1/1) Schwenkung rechts (links) — marsch! ausgeführt und weiter: Vier Schritte an Ort im Wechsel mit 1/4 Schwenkung rechts (links) — marsch! Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit 1/4 Schwenkung rechts (links) — marsch! Vier Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort im Wechsel mit 1/2 Schwenkung rechts (links) — marsch! Nach Einteilung der Stirnsäule in erste und zweite Viererreihen: Zu Achterreihen links Nebenreihen — marsch! Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit 1/4 Schwenkung der Viererreihen um die äußeren Führer — marsch! und nach viermaliger Ausführung: Öffnen der Viererreihen nach außen zu zwei Schritt Abstand, die Rotten treten nach einander an — marsch! Links — um!

b) Stabübungen.

Aufgabe: Stabhaltungen mit Aufgeben des Griffes einer Hand und zugeordneten Beinthätigkeiten.

1. Seithochheben links zur senkrechten Stellung des Stabes längs des linken Armes — 1! Aufgeben des Griffes der rechten Hand und Strecken des rechten Armes zur Seithebhalte — 2! Wiedererfassen des Stabes — 3! Senken zur Ausgangshaltung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

2. Übung 1 mit Seitspreizen und Beinschließen des gleichseitigen Beines in der 2. und 3. bezw. 6. und 7. Zeit der Armbewegung.

3. Seithochheben links wie bei Ubung 1 — 1! Aufgeben des des Griffes der linken Hand und Seitabsenken — 2! Wiedererfassen des Stabes — 3! Senken zur Ausgangshaltung — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

4. Übung 3 mit Seitstellen links in der ersten, Seitspreizen links mit Kniebeugen rechts in der zweiten, Seitstellen links mit Kniestrecken rechts in der dritten, Stellung in der vierten Zeit. In der 5. bis 8. Zeit rechts.

5. Vorheben der Arme mit Ausfall links vorwärts — 1! Loslassen der rechten Hand mit Senken des Stabes, so daß dieser in der linken Hand hängt und Stütz der rechten Hand an der Hüfte — 2! Erheben des Stabes zur wagerechten Haltung mit Wiedererfassen — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

6. Vorheben der Arme mit Rückstellen links zur Ausfallstellung rechts — 1! Loslassen der rechten Hand und Aufschwingen des Stabes zur senkrechten Stellung in der linken Hand mit Wechselbeugen der Knie und Rückheben des rechten Armes — 2! Senken des Stabes zur wagerechten Haltung mit Wiedererfassen und Wechselbeugen der Knie — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

7. Vorhochheben der Arme mit Kniebeugen — 1! Loslassen der rechten Hand und Senken beider Arme zur Seithebhalte, wobei der Stab zur senkrechten Stellung in der linken Hand zu stehen kommt, mit gleichzeitigem Seitstellen links — 2! Hochheben der Arme mit Wiedererfassen des Stabes und Heranziehen des linken Beines zum Hockstand — 3! Vornabsenken der Arme und Kniestrecken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

8. Vorheben des linken Armes mit Beugen des rechten und Ausfall links vorwärts — 1! Loslassen der rechten Hand und Schwingen des Stabes durch die senkrechte Haltung aufwärts zur Vorhebhalte in der Verlängerung des linken Armes — 2! Zurückschwingen mit Wiedererfassen — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

9. Seithochheben links wie bei Übung 1 und Auslagetritt rechts seitwärts — 1! Loslassen der linken Hand mit Stützen derselben an der Hüfte und Schwingen des Stabes seitabwärts, und weiter mit Strecken des rechten Armes seitwärts zur Seithebhalte (Stab in der Verlängerung des rechten Armes); dazu gleichzeitig Wechselbeugen der Kniee — 2! Schwingen des Stabes zur Haltung wie in der ersten Zeit mit Wiedererfassen und Wechselbeugen der Kniee — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

10. Seitheben der linken Armes mit Beugen des rechten und Ausfalle links seitwärts — 1! Loslassen der rechten Hand und ganzer Kreisschwung des Stabes nach unten und weiter mit Wiedererfassen des Stabes — 2! Ganzer Kreisschwung nach oben und weiter — 3! Stellung mit Armsenken — 4! In der 5. bis 8. Zeit rechts.

5. Die Freiübungen des 4. deutschen Turnfestes zu Bonn

am 4. August 1872 unter der Leitung von A. Erbes aus Leipzig.

Armübungen.

1. Auf- und Abschwingen des l. und r. Armes: während der l. Arm abschwingt, schwingt der r. (gegen) auf — schwingt! 1, 2.
2. Armheben zum Ausbreiten — hebt! — Ausbreiten der Arme mit Schwung — schwingt! 1, 2.
3. Seitheben der Arme in Kammhaltung, Beugen, Strecken und Senken mit Schlag an die Schenkel — hebt, 1, 2, 3, 4.
4. Armheben zum Stoß — hebt! — Vor-, Seit-, Hoch- und Tiefstoßen nach einander, je einmal in 8 Zeiten — stoßt! 1—8.

Bein- und Armübungen.

5. Sprung zum Grätschstand und Armheben zum Stoß — springt! — Kniebeugen l., r. abwechselnd, das r. Knie beugt schon, während das l. streckt, ohne und mit gleichzeitigem Seitstoßen, l. r. — beugt! 1, 2.
6. Knieheben l. r., mit Seithochheben beider Arme, sowohl beim l. wie r. Knie — hebt! 1—4.
7. Armheben zur Hochhebhalte — hebt! — Vorspreizen l., r. mit Armsenken zur Vorhebhalte und Anfußen l., r. — spreizt! 1—4.
8. Kniebeugen mit Stütze der Hände auf die Kniee und Kniestrecken, das 1. mal mit Vorheben, das 2. mal mit Vorhochheben, das 3. mal mit Seitheben und das 4. mal mit Seithochheben der Arme in 8 Zeiten — beugt! 1—8.

Rumpf- und Armübungen.

9. Rumpfdrehschwingen l., r. (d. h. Rumpfdrehen mit Seitschwingen beider Arme l. und r. hin) — schwingt! — 1, 2.
10. Sprung zum Grätschstand und Armheben zum Stoß — springt! — Abwechselndes Tiefstoßen mit dem l. und r. Arm: „Stampfe" in einer mäßigen Vorbeughalte des Rumpfes — stoßt! 1, 2.
11. Sprung zum Grätschstand und Armheben zur Hochhebhalte — hebt! — Schräglinks und schrägrechts Vorbeugen mit Stützen beider Hände auf den l. und r. Fuß — beugt! 1—4.
12. Armheben zum Stoß — hebt! — Vorbeugen mit Tiefstoßen, Rückbeugen mit Hochstoßen und Seitbeugen r. mit Seitstoßen je 1 mal in 8 Zeiten — beugt! 1—8.

Ausfall und Armübungen.

13. Armheben l. zum Risthieb — hebt! — Ausfall l. seitwärts mit Risthieb l. — fallt — aus! 1, 2.
14. Ausfall r. seitwärts mit Kreishieb r. fallt — aus! 1, 2.

15. Auslage l. und Armheben zum Stoß — vor — stellt! Vorstoßen l., r., und Deckung l. r. durch Haspelbewegung in 4 Zeiten, bei 1 und 2 Stoßen und bei 3 und 4 Haspeln, 4 mal — stoßt! 1—4.
16. Armheben zum Stoß — hebt! Ausfall schräg vorwärts und schräg rückwärts l. und r. mit entsprechendem Armstoßen (bei dem Ausfall l. vorwärts stößt der l. Arm nach vorn und der r. schräg abwärts nach hinten ꝛc.) je 1 mal in 8 Zeiten — fallt — aus! 1—8.

6. Der Aufmarsch und die allgemeinen Freiübungen des 5. Deutschen Turnfestes zu Frankfurt a. M.

am 25. Juli 1880 unter der Leitung von G. Danneberg.

a) Der Aufmarsch.

Nachdem sich die Freiübungsturner außerhalb des Freiübungs-Platzes in geschlossenen Achterreihen aufgestellt hatten, zogen sie in den Übungsraum und ordneten sich durch folgenden „Aufzug" zur Aufstellung für die Freiübungen: Die erste Achterreihe stellte sich links, die zweite Achterreihe rechts von der Mittellinie des Übungsraumes auf, welche die Mitte des Einganges mit der Mitte der gegenüberstehenden Vorturnerbühne und des Steigerthurmes verband; die folgenden Reihen reihten sich nach außen links und rechts (also abwechselnd) neben die beiden ersten, bis eine Stirnlinie von 8 Achterreihen gebildet war.

7. 5. 3. 1. † 2. 4. 6. 8.

Alsdann zog diese Linie mit „Hand in Hand" der Einzelnen und mit kleinen Schritten vorwärts, öffnete sich dabei nach und nach von der Mitte aus zu einem Abstande der Reihen und der Einzelnen von zwei Armlängen und machte Halt, als sie die beiden rechten in gleicher Höhe an den langen Seiten des Übungsraumes aufgestellten Richtfähnchen erreicht hatte. Die bis dahin seitgehobenen Arme wurden nun gesenkt und die Abstände der Einzelnen nach Maßgabe der an den kurzen Seiten angebrachten Richtfähnchen geregelt. In gleicher Weise bildeten sich die folgenden Stirnlinien je von 64 Stirn-Nebenn, und auch diese nahmen ihren Aufstellungsort ein, der für sie ebenfalls durch Richtfähnchen angedeutet war.

b) Die Freiübungen.

Jede Übung wurde von zwei Turnern vorgeturnt, worauf auf ein Zeichen des Leiters der Freiübungen ein Nachüben von sämtlichen Turnern erfolgte. Die einzelnen Bewegungen der Übungsreihen wurden durch Fahnenschwenken seitens des Leiters und durch Glockenschläge seitens des Turnausschuß-Mitgliedes Lorey geregelt. Jede Übung wurde zuerst links und rechts je einmal in der Weise ausgeführt, daß jede einzelne Bewegung, getrennt durch einen Halt von der nächsten, je auf ein besonderes Zeichen erfolgte. Es war dieses die sogenannte „Halt-Ausführung" einer Übungsreihe, wobei die Dauer jedes Haltes von dem

Ermessen des Leiters abhing. Nach einer kurzen Pause fand dann (wieder auf ein Zeichen des Leiters) die viermalige rhythmische Darstellung der vorher nur einmal (links und rechts) ausgeführten Übung statt und zwar jede Bewegung in der ersten von je zwei Zeiten des gewöhnlichen Ganges, die Bewegungen der Übungsreihen 10—16 jedoch in einem etwas langsameren Zeitmaß.

I. Auslagetritt seitwärts mit gleichzeitigem Handstütz an den Hüften.

1. Bewegung: Auslagetritt l. seitwärts und die Hände an die Hüften Stützen — 1!
2. „ Rückkehr zur Grundstellung (mit Armsenken) — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

II. Auslagetritt seitwärts mit gleichzeitigem Seitheben der Arme.

1. Bewegung: Auslagetritt l. seitwärts und Seitheben der Arme — 1!
2. „ Rückkehr zur Grundstellung (mit Senken der Arme) — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

III. Auslagetritt seitwärts mit gleichzeitigem Seithochheben der Arme.

1. Bewegung: Auslagetritt l. seitwärts und Seithochheben der Arme — 1!
2. „ Rückkehr zur Grundstellung (mit Seittiefsenken der Arme) — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

IV. Wechselbeugen der Kniee in der Seitschritt-(Auslage-)Stellung mit einem gebeugten Knie.

Vorbewegung: Die Hände an die Hüften — stützt!
1. Bewegung: Auslagetritt l. seitwärts — 1!
2. „ Wechselbeugen der Kniee (das r. Knie wird gestreckt, und das l. gleichzeitig gebeugt) — 2!
3. „ Wechselbeugen der Kniee (das l. Knie wird gestreckt, und das r. gleichzeitig gebeugt) — 3!
4. „ Tritt l. zur Grundstellung — 4!
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe r. beginnend — 5 bis 8!
Schlußbewegung: Die Hände — ab!

V. Dasselbe mit gleichzeitigem Armheben.

1. Bewegung: Auslagetritt l. seitwärts und Seitheben der Arme — 1!
2. „ Wechselbeugen der Kniee und Hochheben der Arme — 2!
3. „ Wechselbeugen der Kniee und Seitsenken der Arme wagerecht — 3!
4. „ Rückkehr zur Grundstellung (mit Armsenken) — 4!
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe r. beginnend — 5 bis 8!

VI. Ausfall seitwärts.

Vorbewegung: Die Hände an die Hüften — stützt!
1. Bewegung: Ausfall l. seitwärts — 1!
2. „ Rückkehr zur Grundstellung — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!
Schlußbewegung: Die Hände — ab!

VII. **Ausfall seitwärts mit gleichzeitigem Seitstrecken der Arme.**

Vorbewegung: Die Unterarme (an die Oberarme) — hebt!
1. Bewegung: Ausfall l. seitwärts und Seitstrecken der Arme — 1!
2. „ Rückkehr zur Grundstellung und Armbeugen — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

VIII. **Ausfall seitwärts mit gleichzeitigem Vorstrecken der Arme.**

1. Bewegung: Ausfall l. seitwärts und Vorstrecken der Arme — 1!
2. „ Rückkehr zur Grundstellung und Armbeugen — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

IX. **Ausfall seitwärts mit gleichzeitigem Hochstrecken der Arme.**

1. Bewegung: Ausfall l. seitwärts und Hochstrecken der Arme — 1!
2. „ Rückkehr zur Grundstellung und Armbeugen — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

Schlußbewegung: Die Unterarme — senkt!

X. **Eine Vierteldrehung mit gleichzeitigem Auslagetritt seitwärts und Seitheben der Arme.**

1. Bewegung: Ein Vierteldrehung l. (auf der r. Fußspitze) mit gleichzeitigem Auslagetritt l. seitwärts und Seitheben der Arme (das l. Bein steht in der Richtung der ursprünglichen Tiefenaxe des Körpers) — 1!
2. „ Eine Vierteldrehung r. (auf der r. Fußspitze) und gleichzeitige Rückkehr zur Grundstellung (mit Armsenken) — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

XI. **Eine Vierteldrehung mit gleichzeitigem Ausfalle seitwärts und Vorstrecken der Arme.**

Vorbewegung: Die Unterarme (an die Oberarme) — hebt!
1. Bewegung: Eine Vierteldrehung l. mit gleichzeitigem Ausfall l. seitwärts und Vorstrecken der Arme!
2. „ Eine Vierteldrehung r. mit gleichzeitiger Rückkehr zur Grundstellung und Armbeugen — 2!
3. und 4. Bewegung: Dasselbe r. — 3! — 4!

Schlußbewegung: Die Unterarme — senkt!

XII. **Folge von einer Vierteldrehung mit gleichzeitigem Auslagetritte seitwärts und Unterarmheben und von Ausfallen seitwärts mit Armstrecken.**

1. Bewegung: Eine Vierteldrehung l. mit gleichzeitigem Auslagetritt l. seitwärts und Heben der Unterarme — 1!
2. „ Ausfall l. seitwärts (d. i. Kniebeugwechsel mit Tritt des l. Fußes an Ort) mit (Seit-)Schräghochstrecken des l. Armes und (Seit-)Schrägtiefstrecken des r. — 2!
3. „ Auslagetritt l. seitwärts (d. i. Kniebeugwechsel) und Armbeugen — 3!
4. „ Eine Vierteldrehung r. und gleichzeitige Rückkehr zur Grundstellung (mit Unterarmsenken) — 4!
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe r. — 5 bis 8!

XIII. Folge von tiefem Kniebeugen und Auslagetritte seitwärts mit gleichzeitigem Armheben.

1. Bewegung: Tiefes Kniebeugen (zur Hockstellung) und Vorheben der Arme — 1!
2. „ Kniestrecken und Auslagetritt l. seitwärts mit Hochheben der Arme — 2!
3. „ Tritt l. zur Grundstellung und Kniebeugen mit Vorsenken der Arme wagerecht — 3!
4. „ Kniestrecken und Senken der Arme — 4!
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe mit Auslagetritt r. — 5 bis 8!

XIV. Folge von Auslagetritte seitwärts, tiefem Kniebeugen und Ausfallen seitwärts mit gleichzeitigem Armheben.

1. Bewegung: Auslagetritt l. seitwärts und Vorhochheben der Arme — 1!
2. „ Tritt l. zum r. Fuß mit gleichzeitigem tiefen Kniebeugen und Vorsenken der Arme wagerecht — 2!
3. „ Ausfall l. seitwärts und Ausbreiten der Arme (zur Seithebhalte) — 3!
4. „ Rückkehr zur Grundstellung (mit Armsenken) — 4!
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe mit Auslagetritt und Ausfall r. — 5 bis 8!

XV. Folge von Ausfallen seitwärts mit Armheben und von Vorbeugen des Rumpfes.

1. Bewegung: Ausfall l. seitwärts und Vorhochheben der Arme — 1!
2. „ Tritt l. zum r. Fuß mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes und Vortiefsenken der Arme — 2!
3. „ Rumpfstrecken mit gleichzeitigem Ausfallen l. seitwärts und Seitheben der Arme — 3!
4. „ Rückkehr zur Grundstellung (mit Armsenken) — 4!
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe mit Ausfallen r. — 5 bis 8!

XVI. Folge von tiefem Kniebeugen mit Armstrecken, von Ausfall seitwärts mit Armheben und von Vorbeugen des Rumpfes.

Vorbewegung: Die Unterarme (an die Oberarme) — hebt!
1. Bewegung: Tiefes Kniebeugen und Vorstrecken der Arme — 1!
2. „ Kniestrecken mit gleichzeitigem Ausfallen l. seitwärts und Hochheben der Arme — 2!
3. „ Tritt l. zum r. Fuß mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes und Vortiefsenken der Arme — 3!
4. „ Rumpfstrecken und Armbeugen — 4!
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe mit Ausfallen r. — 5 bis 8!
Schlußbewegung: Die Unterarme — senkt!

c) Der Abmarsch.

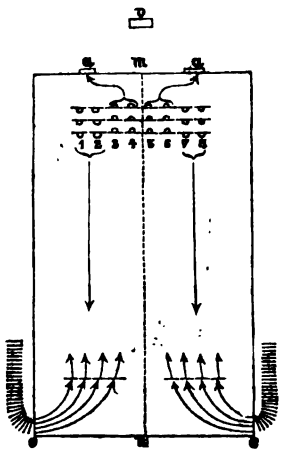
Nach Beendigung der Freiübungen schlossen sich je die Stirn-Vierundsechziger-Reihen mit Seitwärtsgehen nach der Mitte. Der Abmarsch der Freiübungsturner war in der Weise vorgesehen, daß die geschlossenen Stirnlinien zuerst mit kleinen Schritten vorwärts ziehen, daß dann die einzelnen Achterreihen einer jeden Linie in der Nähe der Vorturnerbühne nach ihrer Folge-Ordnung mit „Arm in Arm links und rechts (also abwechselnd) sich hinter ihre erste Reihe reihen und schließlich die Säule aller Achterreihen im Umzuge links nach der Richtung der Festhalle abmarschieren sollte. Ein Hinterreihen der einzelnen Achterreihen fand jedoch nicht statt. Der Abmarsch geschah vielmehr sofort seitens der einzelnen Säulen, rechts beginnend, die 7. Säule begann mit 1/4 Windung links; die 5. Säule schloß sich an u. s. w.

7. Der Aufmarsch und die allgemeinen Freiübungen des 6. Deutschen Turnfestes zu Dresden

am 19. Juli 1885 unter der Leitung von W. Frohberg.

a) Der Aufmarsch.

Die Freiübungsturner versammelten sich vor den beiden der Vorturnertribüne gegenüber gelegenen Eingängen (e) und ordneten sich zu Achterreihen. Nach dem Einmarsch in den Freiübungsraum vereinigten sich je vier Achterreihen zu einer Stirnlinie von 32 Einzelnen, Gesicht gegen die Vorturnertribüne (v). Dann erfolgte der Vormarsch mit „Hand in Hand," wobei sich die 32er-Linien allmählich von der Mitte aus zum Abstande von zwei Armlängen öffneten. Die auf beiden Seiten der Mittellinie des Platzes (m n) in gleicher Höhe marschierenden Linien vereinigten sich durch Händefassen der inneren Führer zu 64er Linien. Die erste derselben machte Halt, als sie in die Nähe der Vorturnertribüne gelangt war, die Arme wurden gesenkt, und die Linie richtete sich zunächst seitwärts (nach den ersten beiden Richtfähnchen an den langen Seiten des Platzes), dann vorwärts nach den Richtfähnchen an den kurzen Seiten des Platzes. In gleicher Weise gelangten auch die folgenden Linien auf ihren Aufstellungsplatz, die auch für sie durch Richtfähnchen angedeutet war. Nach Beendigung der Aufstellung machten sich die Turner, 4550 an der Zahl, durch Ablegen der Kopfbedeckung zum Turnen fertig.



b) Die Freiübungen.

Jede der 16 Freiübungen wurde zunächst von 2 Turnern einmal im Takte vorgeturnt. Darauf wurde jede Übung einmal als „Haltausführung" und zweimal taktmäßig von Allen ausgeführt. Bei der taktmäßigen Ausführung, welche mit Zwischenzeiten erfolgte (eine Taktzeit Pause nach jeder Bewegung), war langsames Marschtempo zu Grunde gelegt. Die Regelung der Bewegungen erfolgte durch ein sichtbares Zeichen (Fahnenschwenken) seitens des Leiters der Übungen von der Vorturnertribüne aus und außerdem durch Glockenschläge (R. Heeger). Die Glocken wurden durch Anschlagen mit einem gewöhnlichen Hammer in Klang versetzt, und um den Schall möglichst gleichmäßig zu verteilen, war der Glockentisch in der Mitte des Freiübungsplatzes aufgestellt worden.

A.

I. Vor- und Hochheben der Arme.

1. Bewegung: Vorheben der Arme.
2. „ Hochheben „ „
3. „ Vorsenken „ „
4. „ Tiefsenken „ „

II. Seit- und Hochheben der Arme.

1. Bewegung: Seitheben der Arme.
2. „ Hochheben „ „
3. „ Seitsenken „ „
4. „ Tiefsenken „ „

III. Vor- und Hochheben der Arme mit halbem Kniebeugen und Vortritt zur Quergrätschstellung.

1. Bewegung: Halbes Kniebeugen mit Vorheben der Arme.
2. „ Kniestrecken mit Vortritt links zur Quergrätschstellung und Hochheben der Arme.
3. „ Schlußtritt links mit halbem Kniebeugen und Vorsenken der Arme.
4. „ Kniestrecken mit Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

IV. Seit- und Hochheben der Arme mit halbem Kniebeugen und Seittritte zur Seitgrätschstellung.

1. Bewegung: Halbes Kniebeugen mit Seitheben der Arme.
2. „ Kniestrecken mit Seittritt links zur Seitgrätschstellung und Hochheben der Arme.
3. „ Schlußtritt links mit halbem Kniebeugen und Seitsenken der Arme.
4. „ Kniestrecken mit Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

B.

V. Vorheben und Ausbreiten der Arme mit Ausfallen vorwärts.

1. Bewegung: Vorheben der Arme.
2. „ Ausbreiten der Arme mit Ausfallen links vorwärts. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
3. „ Vorschwingen der Arme mit Schlußtritte links.
4. „ Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

VI. Vorhochheben und Seitsenken der Arme mit Ausfallen seitwärts.

1. Bewegung: Vorhochheben der Arme.
2. „ Seitsenken der Arme mit Ausfallen links seitwärts.
3. „ Hochheben der Arme mit Schlußtritte links.
4. „ Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

VII. Vorheben und Ausbreiten der Arme mit tiefem Kniebeugen und Ausfallen vorwärts.

1. Bewegung: Tiefes Kniebeugen mit Vorheben der Arme.
2. „ Kniestrecken und Ausfallen links vorwärts mit Ausbreiten der Arme.
3. „ Schlußtritt links mit Vorschwingen der Arme.
4. „ Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

VIII. Vorhochheben und Seitsenken der Arme mit tiefem Kniebeugen und Ausfallen seitwärts.

1. Bewegung: Tiefes Kniebeugen mit Vorhochheben der Arme.
2. „ Kniestrecken und Ausfallen links seitwärts mit Seitsenken der Arme.
3. „ Schlußtritt links mit Hochheben der Arme.
4. „ Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

C.

IX. Seittritt mit Vorheben der Arme und Rumpfdrehen.

1. Bewegung: Seittritt links mit Vorheben der Arme.
2. „ Rumpfdrehen links.
3. „ Zurückdrehen des Rumpfes.
4. „ Schlußtritt links mit Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

X. Vortritt mit Vorhochheben der Arme und Vorbeugen des Rumpfes mit Vortiefsenken und Rückheben der Arme.

1. Bewegung: Vortritt links mit Vorhochheben der Arme.
2. „ Vorbeugen des Rumpfes (das linke Knie bleibt gestreckt) mit Vortiefsenken und Rückheben der Arme bis zur wagerechten Haltung (die Arme gleichlaufend nach hinten gerichtet).
3. „ Strecken des Rumpfes mit Vorhochheben der Arme.
4. „ Schlußtritt links mit Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

XI. Seittritt mit Vorheben der Arme, Drehen und Vorbeugen des Rumpfes mit Beugen eines Kniees und Kreuzen der Arme auf dem Rücken.

1. Bewegung: Seittritt links mit Vorheben der Arme.
2. „ Rumpfdrehen links und Vorbeugen des Rumpfes, Beugen des linken Kniees und Kreuzen der Arme auf dem Rücken (die Arme werden beim Rumpfdrehen nach der linken Seite geschwungen).
3. „ Zurück in die vorige Stellung.
4. „ Schlußtritt links (in die Grundstellung) mit Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

XII. Vortritt mit Vorhochheben der Arme und Vorbeugen des Rumpfes mit Beugen eines Kniees und Kreuzen der Arme auf dem Rücken.

1. Bewegung: Vortritt links zur Quergrätschstellung mit Vorhochheben der Arme.
2. „ Vorbeugen des Rumpfes mit Beugen des linken Kniees und Kreuzen der Arme auf dem Rücken (beim Rumpfbeugen werden die Arme nach vorn und weiter gesenkt).
3. „ Zurück in die vorige Stellung.
4. „ Schlußtritt links mit Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

D.

XIII. Auslagetritt seitwärts im Wechsel mit Ausfallen seitwärts und Seitheben der Arme.

1. Bewegung: Auslagetritt links seitwärts mit Seitheben beider Arme nach der linken Seite.
2. „ Ausfall links seitwärts (wobei sich der linke Fuß noch mehr vom rechten entfernt) mit Seitschwingen der Arme rechtshin (durch die Vorhebhalte der gestreckten Armen hindurch).
3. „ Zurück in die vorige Stellung.
4. „ Schlußtritt links in die Grundstellung mit Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

XIV. Auslagetritt rückwärts im Wechsel mit Ausfallen vorwärts mit Vorhochheben und Rückschwingen der Arme.

1. Bewegung: Auslagetritt links rückwärts (d. h. Rücktritt links mit Beugen des rechten Kniees) mit Vorhochheben der Arme. Hierbei wird der Oberkörper mäßig vorgebeugt, so daß das linke Knie, der Rumpf und die Arme in eine (schräg geneigte) Linie kommen.
2. „ Ausfallen links vorwärts mit Vortief- und Rückschwingen der Arme (der Oberkörper wird so weit vorgebeugt, daß das rechte Bein und der Rumpf in eine Linie kommen).
3. „ Zurück in die vorige Stellung.
4. „ Schlußtritt links in die Grundstellung mit Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

XV. Ausfallen seitwärts mit Seitheben der Arme und Wechselbeugen der Kniee mit Drehen und Vorbeugen des Rumpfes und Umarmen des gebeugten Kniees.

1. Bewegung: Ausfall links seitwärts mit Seitheben beider Arme nach der linken Seite.
2. „ Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung rechts (durch die Vorhebhalte hindurch), Rumpfdrehen rechts und Vorbeugen des Rumpfes mit Umarmen des rechten Oberschenkels.
3. „ Zurück in die vorige Stellung.
4. „ Schlußtritt links mit Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

XVI. Ausfallen vorwärts mit Vorhochheben der Arme, eine halbe Drehung (auf den Fersen) mit Wechselbeugen der Kniee, Vorbeugen des Rumpfes und Umarmen des gebeugten Kniees.

1. Bewegung: Ausfall links vorwärts mit Vorhochheben der Arme und mäßigem Vorbeugen des Oberkörpers.
2. „ Eine halbe Drehung rechts auf den Fersen mit Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung rechts, Vorbeugen des Rumpfes und Umarmen des rechten Oberschenkels. (Die Arme schwingen bei der Drehung durch die Hochhebhalte hindurch).
3. „ Zurück in die vorige Stellung.
4. „ Schlußtritt links mit Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

c) Der Abmarsch.

Nachdem die Oberkleider angelegt waren, schlossen sich die 64er Reihen nach der Mitte durch gewöhnliches Vorwärtsgehen (bei Beginn des Schließens wurde eine Vierteldrehung nach der Mitte des Platzes, bei Beendigung desselben eine Vierteldrehung nach vorn ausgeführt).

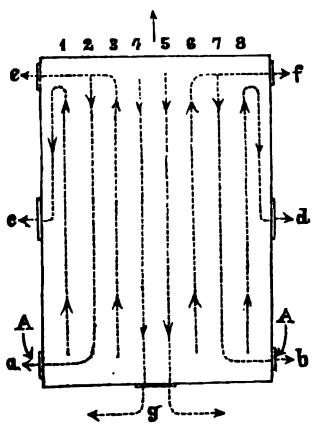
Das Zeichen zum Beginne des Schließens wurde durch eine Seitwärtsbewegung mit der hochgehobenen Fahne gegeben und der Takt durch Senken und Heben der Fahne und durch Glockenschläge geregelt. Hierauf machten die Säulen der 1., 2., 7. und 8. Achterreihe (von links nach rechts gezählt) links Kehrt! wozu das Zeichen wiederum durch Fahnenschwenken und Glockenschlag gegeben wurde. Dann marschierten auf weiteres Zeichen alle Säulen mit „Arm in Arm" vorwärts. Die 1., 2., 7. und 8. Säule verließen den Platz bei e, die 3., 4., 5. und 6. Säule bei a, wobei sich die 3. und 4. Säule linkshin, die 5. und 6. Säule rechtshin wendeten. Auf- und Abmarsch erfolgten mit Musik.

8. Der Aufmarsch und die allgemeinen Freiübungen des 7. Deutschen Turnfestes zu München

am 30. Juli 1889 unter der Leitung von Fr. Schneider.

a) Der Aufmarsch.

Rechts neben dem Freiübungsplatze sammelten sich die Turner der Kreise I - IX und links die der Kreise XII—XV, sowie die außerhalb der Deutschen Turnerschaft stehenden eingeladenen Turner. Bei den Punkten A schwenkten die Turner in Achterreihen (Arm in Arm) geordnet in den Freiübungsplatz ein; hier wurden sie in Linien von je acht Achterreihen aufgestellt. In dieser Ordnung marschierte alsdann die ganze Linie (die Flügelleute der Achterreihen ihr Fähnchen mit der Ziffer als Richtungspunkt fest im Auge behaltend) geradeaus, bis das erste Fähnchen an der Langseite des Platzes erreicht war, wo alle auf Befehl Halt machten. Die Arme wurden gesenkt und jeder hatte sich nach vorn und nach links und rechts auszurichten. Waren auf diese Weise alle Freiübungsturner auf dem Platz aufgestellt, so ertönte ein Glockenzeichen, auf welches alle Turner „Stellung" nahmen. Der Leiter hob seine weiße Fahne hoch und schwenkte dieselbe rasch links und rechts, und alle Achterreihen nahmen, von ihren Flügelleuten weg, Abstand nach links und rechts, bis ihre betreffenden Richtfähnchen erreicht waren. Auf ein weiteres Zeichen wurden die Oberkleider abgelegt. Ein hohes Glockenzeichen ertönte alsbald dreimal schnell nach einander, und alle Turner richteten sofort ihren Blick nach der Vorturnerbühne.



b) Freiübungen.

Nachdem die erste Übung vorgeturnt war, hob der Leiter seine Fahne und schwang sie rasch nieder, gleichzeitig ertönte ein hohes Glockenzeichen, und alle Turner führten sofort die erste Bewegung aus und verharrten in der gewonnenen Stellung, bis wieder der Niederschwung der Fahne und das hohe Glockenzeichen ertönte, worauf sie dann die zweite Bewegung ausführten. War auf diese Art die erste Übung durchgeturnt, dann reihte sich eine zweimalige Ausführung derselben im Takt an. In gleicher Weise wurde auch die zweite und dritte Übung durchgenommen und dann, nach kurzer Pause, zusammenhängend als erste Folge im Takte wiederholt. Die ganze Zusammenstellung besteht aus vier Folgen, jede Folge aus drei Übungen und jede Übung aus acht Bewegungen, wie nachfolgende Beschreibung darstellt:

Erste Folge.

I. Übung.

1. Bewegung: Seittritt links und Seitheben links beider Arme (die rechte Hand kommt vor die linke Schulter.
2. „ Schlußtritt rechts und Senken in den tiefen Hockstand auf den Zehen mit Vorbewegen der Arme (wie bei der Vorhebhalte).
3. „ Mit dem Erheben in den Streckstand Seittritt rechts und Seitschwingen der Arme (zur Haltung wie bei der ersten Bewegung).
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

II. Übung.

1. Bewegung: Vortritt links und Vorheben beider Arme.
2. „ Schlußtritt rechts und Senken in den Hockstand mit Hochheben der Arme.
3. „ Mit dem Erheben in den Streckstand Rücktritt rechts und Senken der Arme zur Vorhebhalte.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

III. Übung:

1. Bewegung: Rücktritt links und Seitheben der gestreckten Arme.
2. „ Schlußtritt rechts und Senken in den Tief-Hockstand mit Vorbewegen und Beugen der Arme vor der Brust. (Die Ellenbogen in Schulterhöhe, die Hände liegen auf den Oberarmen. Kreuzen der Unterarme.)
3. „ Mit dem Erheben in den Streckstand Vortritt rechts und Seitheben der (vorher nach vorn sich streckenden) Arme.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

Zweite Folge.

I. Übung.

1. Bewegung: Seittritt links, Seitheben links beider Arme.
2. „ Schlußtritt rechts und Senken in den Hockstand mit Armkreis nach unten und weiter zur Haltung der Arme wie bei der 1. Bewegung.
3. „ Mit dem Heben zum Streckstande Seittritt rechts, Armkreis nach oben und weiter zur Haltung der Arme wie bei der 1. Bewegnng.
4. „ Schlußtritt und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

II. Übung.

1. Bewegung: Vortritt links und wagerecht Vorheben beider Arme.
2. „ Schlußtritt rechts und Senken in den Tief-Hockstand mit Kreis beider Arme nach unten und weiter zur Haltung der gehobenen Arme wie bei der 1. Bewegung.
3. „ Mit dem Heben in den Streckstand Rücktritt rechts, Armkreis nach oben und weiter zur Haltung der Arme wie bei der 1. Bewegung.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

III. Übung.

1. Bewegung: Rücktritt links und Seitheben der gestreckten Arme.
2. „ Schlußtritt rechts und Senken in den Hockstand mit Armkreis nach unten und weiter (die gestreckten Arme kreuzen sich vor dem Leibe) zur Haltung der Arme wie bei der 1. Bewegung.
3. „ Mit dem Heben in den Streckstand Vortritt rechts, Armkreis nach oben und weiter zur Haltung der Arme wie bei der 1. Bewegung.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

Dritte Folge.

I. Übung.

1. Bewegung: Seittritt links, Seitheben links beider Arme.
2. „ Hochheben der Arme, Rumpfbeugen rechts seitwärts (die Arme folgen der Beugerichtung des Rumpfes).
3. „ Rumpfstrecken und Zurückbewegen der Arme zur Haltung wie bei der 1. Bewegung.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

II. Übung.

1. Bewegung: Vortritt links und Vorheben beider Arme.
2. „ Hochheben der Arme, Rumpfbeugen rechts seitwärts (die Arme folgen der Beugerichtung des Rumpfes).
3. „ Rumpfstrecken und Zurückbewegen der Arme zur Haltung wie bei der 1. Bewegung.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

III. Übung.

1. Bewegung: Rücktritt links und Seitheben der Arme.
2. „ Hochheben der Arme und tiefes Rumpfbeugen vorwärts.
3. „ Rumpfstrecken mit Zurückbewegen der Arme durch die Hochhebhalte zur Seithebhalte.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

Vierte Folge.

I. Übung.

1. Bewegung: Seittritt links mit 1/4 Drehung links des Rumpfes bei standfesten Beinen und Vorheben der Arme.
2. „ Rumpfschwingen durch die Vorbeughalte hindurch, dabei Senken der Arme mit einer 1/4 Drehung des Rumpfes, Rumpfdrehen und Vorheben der Arme.
3. „ Widergleich mit der zweiten Bewegung.
4. „ Schlußtritt links mit Zurückdrehen und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

II. Übung.

1. Bewegung: Vortritt links und Vorheben der Arme.
2. „ Rumpfschwingen durch die Vorbeughalte hindurch, dabei 1/4 Drehung rechts auf beiden Fersen mit Tiefsenken und Seitheben rechts beider Arme.
3. „ Widergleich mit der zweiten Bewegung.
4. „ Schlußtritt links und Tiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

III. Übung.

1. Bewegung: Rücktritt links und Seithochheben beider Arme.
2. „ Rumpfschwingen durch die Vorbeughalte hindurch, dabei 1/2 Drehung links auf beiden Fersen, mit Tiefsenken und schließlich wieder Hochheben der Arme
3. „ Widergleich mit der zweiten Bewegung.
4. „ Schlußtritt links und Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

b) Der Abmarsch.

Auf ein gegebenes Zeichen (Fahnenschwenken) schlossen sich die Achterreihen rechts (links) an ihre Flügelleute an. Auf den mündlichen Befehl „Schließen vorwärts — marsch" und senkrechten Niederschwung der Fahne marschierten alle geradeaus, bis eine Linie von der anderen einen Abstand auf Armlänge erreicht hatte. Hierauf machten die Säulen der 2., 4., 5. und 7. Achterreihe kehrt, und nun marschierten die Freiübungsturner nach den Klängen der Musik, wie in der Zeichnung angegeben, ab. Die Säulen 1 und 8 verließen mit Gegenzug nach außen bei c und d den Platz, die Säulen 2 und 7 rechts und links schwenkend bei a und b, die Säulen 3 und 6 links und rechts schwenkend bei e und f und die Säulen 4 und 5 gerade aus ziehend bei g.

9. Die Eisenstabübungen der Sachsen beim 7. Deutschen Turnfeste zu München,

geleitet von Frohberg-Dresden.

Ausgangshaltung für alle Übungen: Tiefhaltung des Stabes vorlings mit Riftgriff, wobei der Stab an den Enden zu fassen ist.

Erste Folge.

Schreiten in die Grätschstellung, Beugen eines Kniees.

I. Übung.

1. Bewegung: Weites Seitschreiten links in die Grätschstellung (die Last des Körpers ruht gleichmäßig auf beiden Füßen) und Vorheben der Arme.
2. „ Beugen des linken Kniees und Schultern des Stabes links (d. h. der rechte Arm wird gebeugt über den Kopf erhoben, die Hand des nur leicht gebeugten linken Armes liegt am linken Oberschenkel, der Stab steht senkrecht).
3. „ Strecken des linken Kniees und Vorstrecken der Arme.
4. „ Schlußtritt links uud Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

II. Übung.

1. Bewegung: Weites Vorschreiten in die Quergrätschstellung und Schultern des Stabes links. (Beim Schultern aus der Tiefhaltung vorlings soll der Stab zunächst mit gestreckten Armen bis zur Schulterhöhe gehoben werden, dann folgt ohne Unterbrechung das Schultern.)
2. „ Beugen des linken Kniees und Seithochschwingen des Stabes links. Hierbei erfolgt Seithochschwingen des linken Armes, während sich der rechte Arm abwärts bewegt. Die rechte Hand kommt vor die linke Schulter, der Stab gleitet in der linken Hand (die rechte Hand bleibt griff-fest).

3. Bewegung: Schultern des Stabes links und Strecken des linken Kniees.
4. „ Schlußtritt links und Senken der Arme.
5. und 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

III. Übung.

1. Bewegung: Weites Rückschreiten links in die Quergrätschstellung und Seithochschwingen links. (Der linke Arm bewegt sich gestreckt seitwärts, vergl. 2. Übung, 2. Bewegung.)
2. „ Eine halbe Drehung links mit Fußwippen (auf den Ballen), Beugen des linken Kniees, Abschwingen des Stabes (beide Arme nach unten gestreckt) und Rückheben rechts wagerecht, wobei die rechte Schulter zurückgenommen wird.
3. „ Kniestrecken links, Zurückdrehen auf den Ballen (1/2 Drehung rechts) Senken der Arme und Seithochschwingen links.
4. „ Schlußtritt links und Abschwingen des Stabes in die Tiefhaltung vorlings.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

Zweite Folge.
Ausfall.

IV. Übung.

1. Bewegung: Seitheben des rechten Armes (Stab wagerecht in Schulterhöhe).
2. „ Ausfall links seitwärts mit Vorschwingen und Kreuzen der Arme links über rechts. (Die Arme werden soweit als möglich gestreckt und in die Schulterhöhe gehoben; Blick nach vorn gerichtet.)
3. „ Schlußtritt links und Seitheben des rechten Armes.
4. „ Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

V. Übung.

1. Bewegung: Vorheben und Kreuzen der Arme links über rechts.
2. „ Ausfall links vorwärts und Hochheben der Arme.
3. „ Schlußtritt links mit Vorsenken und Kreuzen der Arme.
4. „ (Mit entsprechender Rückbewegung) Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

VI. Übung.

1. Bewegung: Vorhochheben der Arme.
2. „ Eine halbe Drehung links auf dem rechten Ballen und Ausfall links vorwärts mit Senken des Stabes in die wagerechte Haltung hinter den Schultern (Arme gebeugt).

3. Bewegung: Eine halbe Drehung rechts auf dem rechten Ballen mit Schlußtritt links und Hochstrecken der Arme.
4. „ Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

Dritte Folge.

Ausfall, Wechselbeugen der Kniee, Rumpfbeugen.

VII. Übung.

1. Bewegung: Ausfall links seitwärts und Schultern des Stabes links (vergl. die 2. Übung, 1. Bewegung).
2. „ Wechselbeugen der Kniee zur Ausfallstellung rechts seitwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Hochstrecken der Arme (Arme wagerecht in gleicher Richtung mit dem Rumpf).
3. „ Wechselbeugen der Kniee zur Ausfallstellung links seitwärts, Strecken des Rumpfes und Schultern des Stabes links.
4. „ Schlußtritt links und Senken der Arme in die Tiefhaltung (vergl. die 2. Übung, 4. Bewegung.)
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

VIII. Übung.

1. Bewegung: Ausfall links vorwärts und Seithochschwingen des Stabes links.
2. „ Wechselbeugeu der Kniee mit einer Vierteldrehung rechts zur Auslagestellung links, Seitbeugen des Rumpfes rechts, Seitstoßen rechts (mit Schwung des Stabes durch die Tiefhaltung) und Niederstellen des rechten Stabendes auf den Boden. (Der Stab ist schräg nach hinten gerichtet, der rechte Arm gestreckt, der linke vor der Brust gebeugt; Blick links.)
3. „ Wechselbeugen der Kniee mit einer Vierteldrehung links zur Ausfallstellung links vorwärts mit Strecken des Rumpfes und Hochstoßen links (mit Schwung des Stabes durch die Tiefhaltung) in die Haltung wie bei der 1. Bewegung.
4. „ Schlußtritt links und Abschwingen des Stabes seitwärts in die Tiefhaltung vorlings.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

IX. Übung.

(Dieser Übung ging eine Vierteldrehung zur Gegenstellung in Paaren voraus.)

1. Bewegung: Weites Rückschreiten links und Kniebeugen rechts zur Ausfallstellung rechts vorwärts; dazu Rückheben links, wobei die linke Schulter zurückgenommen wird (Stab wagerecht, rechter Arm in Schulterhöhe).

2. Bewegung: Eine halbe Drehung links (auf den Ballen), Wechselbeugen der Kniee, Vorbeugen des Rumpfes; dazu Senken des Stabes (in die Tiefhaltung vorlings) und ohne Unterbrechung Rückheben rechts. (Der Stab ist senkrecht nach oben gerichtet, der linke Arm soll nicht auf den linken Oberschenkel gelegt werden.)
3. „ Eine halbe Drehung rechts mit Wechselbeugen der Kniee und Strecken des Rumpfes; dazu Senken (Abschwingen des Stabes) und Rückheben links (wagerecht).
4. „ Schlußtritt links und Senken des Stabes in die Tiefhaltung vorlings.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

(Nach Beendigung dieser Übung eine Vierteldrehung Aller nach der ersten Reihe hin.)

Vierte Folge.

Ausfall und Stellungswechsel durch Schreiten eines Beines.

X. Übung.

1. Bewegung: Ausfall links seitwärts mit Vorheben und Kreuzen der Arme links über rechts. (Arme möglichst gestreckt und in Schulterhöhe; Blick nach vorn.)
2. „ Schreiten mit dem linken Bein, hinter dem rechten her kreuzend, seitwärts rechts hin (weit!) mit Wechselbeugen der Kniee und Aufzehen des linken Fußes. (Hierbei ist das linke Fußgelenk kräftig zu strecken und der Fuß auswärts zu drehen. Blick links.) Dazu (mit Schwunge des Stabes durch die Tiefhaltung) Seitheben rechts wagerecht, (Der gebeugte linke Arm kommt in Schulterhöhe).
3. „ Ausfall links seitwärts (Blick noch vorn) und (mit entsprechender Rückbewegung). Vorheben und Kreuzen der Arme links über rechts.
4. „ Schlußtritt und (mit entsprechender Rückbewegung) Senken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

XI. Übung.

1. Bewegung: Ausfall links vorwärts und Vorhochheben der Arme.
2. „ Weiteres Rückschreiten links mit Aufzehen links, Wechselbeugen der Kniee, Vorbeugen des Rumpfes und Vorsenken der Arme (die Hände berühren fast den Boden).
3. „ Ausfallen links vorwärts, Strecken des Rumpfes und Vorhochheben der Arme.
4. „ Schlußtritt links und Vortiefsenken.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

XII. Übung.

1. Bewegung: Mäßig weiteres Rückschreiten links mit sofortigem Niederknieen links und Vorhochheben der Arme.
2. „ Strecken der Kniee, eine halbe Drehung links auf dem Ballen des rechten Fußes, Ausfall links vorwärts (mit einem Vortritte des linken Fußes) und Senken der Arme rückwärts in die Tiefhaltung rücklings.
3. „ Eine halbe Drehung rechts auf dem Ballen des rechten Fußes, Stellen des linken Fußes etwas näher an den rechten, Niederknieen links und Hochheben der Arme.
4. „ Strecken der Kniee, Schlußtritt links und Vortiefsenken der Arme.
5. bis 8. Bewegung: Dasselbe widergleich.

Nach Beendigung der 12. Übung sollen die 11. und 12. Übung in „geteilter Ordnung" wiederholt werden, und zwar dergestalt, daß die ersten Linien die 12. Übung turnen, während gleichzeitig die zweiten Linien die 11. Übung ausführen. Bei Beginn der Übung (also bei der ersten Bewegung) haben alle Turner das Gesicht nach derselben Seite gerichtet. Diese gleichzeitige Ausführung der 11. und 12. Übung erfolgt zusammenhängend erst einmal als Haltausführung, dann zweimal im Takt.

2. Die Betriebsweise

der

Gerätübungen.

Entsprechend der schulgerechten Betriebsweise in den Freiübungen soll auch der Turnbetrieb in den Gerätübungen von dem Grundsatze geleitet werden, daß eine planmäßige Aus- und Durchbildung der Turnenden überall nur dann zu erreichen ist, wenn der Vorturner nicht willkürlich und zusammenhanglos Übungen aneinander reiht, sondern es als seine Aufgabe erkennt, gleichartige Übungen in einer solchen Weise aufeinander folgen zu lassen, daß sie entweder *einleitend* auf eine bestimmte Hauptübung vorbereiten, oder diese *ausschmückend* zu anmutigen Zusammenstellungen und Verbindungen hinführen, oder *erschwerend* besondere Veränderungen der *einen* Hauptübung bezwecken.

Wenn wir schon im zweiten Teil unserer Arbeit versucht haben, die gängigen Übungsformen an den einzelnen Geräten so geordnet aufzuführen, daß zumeist das Gleichartige in besonderen Abteilungen, unter kennzeichnenden Überschriften zusammengebracht wurde, so bietet diese Aufstellung doch noch keineswegs einen sicheren Führer für den Gang den der Übungsbetrieb selbst zu nehmen hat. Denn wenn z. B. am Barren das Schwingen im Stütz in seinen verschiedenartigen Formen und Abänderungen eine gesonderte Abteilung bildet, der die Übungsgruppe „Sitz und Sitzwechsel" folgt, so ist es sehr wohl zulässig, daß das Schwingen im Stütz, als Hauptübung betrachtet, durch eine Anzahl Sitzwechselübungen vorbereitet wird, wie wiederum besondere Arten von Sitzwechseln durch Anordnung damit zusammengehöriger Schwingübungen eingeleitet werden können. Wenn weiter z. B. bei der Wende am Pferde gezeigt ist, wie die einfache Übung durch Veränderungen des Stützes, durch Drehungen während des Überfliegens, durch Vorschriften für die Höhe des Wendeschwunges und durch Anordnungen für die Ausgangsstellung oder -Haltung umgestaltet werden kann und diese Umgestaltungen in der richtigen Aufeinanderfolge der Erschwerungen sehr wohl schon an und für sich eine

geeignete Übungsgruppe für vorgeschrittene Turner abgeben, so wird der Vorturner, der sich die Erlernung der einfachen Wende als Aufgabe gestellt hat, nicht umhin können, auf Übungen des Auffitzens, bezw. Aufknieens oder Aufhockens zurückzugreifen.

Um aber die nötige Fortentwickelung zu erreichen, ist es neben der geschickten Zusammenstellung des Gleichartigen unumgänglich nötig, daß das Zusammengestellte der Turnfertigkeit der betreffenden Riege entspricht, und nicht Anforderungen gestellt werden, welche die Kräfte der Turner übersteigen. Die methodische Zusammenstellung der Übungen für den Betrieb hat also den doppelten Gesichtspunkt im Auge zu behalten, daß sowohl der Gleichartigkeit der Bewegungsformen Rechnung getragen wird, wie andererseits die Turnfertigkeit der jedesmaligen Auswahl bestimmte Schranken steckt. Die Beobachtung der Stufenfolge ist für das Gruppenturnen unerläßlich, und zwar hat sowohl in den einzelnen Gruppen eine stufengemäße Einteilung der Übungen nach größerer und geringerer Schwierigkeit stattzufinden, als auch die verschiedenen Gruppen so geordnet werden müssen, daß in ihnen ein unverkennbares Vorwärtsschreiten zutage tritt. Bei solchen Voraussetzungen bietet aber diese Betriebsweise den sehr großen Vorteil, daß es dem Vorturner ungemein leicht wird, um eine gewisse Fertigkeit in diesem oder jenem Stücke zu erzielen, Wiederholungen anzubringen und zwar in einer Form, daß bei den Übenden selbst der Glaube an ein Vorwärtsschreiten hervorgerufen wird. Niemand aber wird die Wichtigkeit dieser Wiederholungen in Abrede stellen können, denn sie bezwecken sowohl ein Festwerden auf einer gewissen Stufe, als sie auch durch ihre Mannigfaltigkeit die Lust zum Turnen fördern.

Näher auf die Sache einzugehen, der wir übrigens schon im ersten Teil, im Abschnitte 10 S. 90 u. 91 ein Wort gewidmet haben, würde zu weit führen; wer gründlichere Belehrung wünscht, möge die dort verzeichneten Schriften, welche den Gegenstand behandeln, nachlesen.

Um aber zu zeigen, wie jene mehr theoretischen Erörterungen in der Praxis des Turnplatzes selbst zum Ausdruck kommen, wollen wir durch eine beschränkte Anzahl von Beispielen an den Hauptturngeräten die Form des Gruppenturnens, unter Beobachtung einer dreiteiligen Stufenfolge zu charakterisieren versuchen, als Anregung für den Vorturner zu selbständiger Weiterarbeit. Die Einteilung in drei Stufen ergiebt jede Vereinspraxis von selbst; mehr Stufen zu unterscheiden, ist möglich, aber äußerst schwierig und wenig nütze. Auch bei den fertigsten Turnern fällt beim Riegenturnen die Ausbeutung einer Gruppe bis zu den wirklichen Spitzen für gewöhnlich fort; man überläßt letztere freudigen Versuchen beim Kürturnen.

3. Musterbeispiele

für den

Betrieb des Gerätturnens.

1. Bockspringen.

Unterstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Aufknieen und Kniesprung.

Am breit in die Bahn gestellten Bock:

1. Sprung zum Seitstütz aus dem Stand.
2. Desgleichen aus dem einmaligen Vorhüpfen.
3. Desgleichen aus dem Anlauf.
4. Sprung zum Aufknieen eines Beines, das nicht knieende Bein hängt herab.
5. Desgleichen, das nicht knieende Bein spreizt seitwärts.
6. Desgleichen, das nicht knieende Bein spreizt rückwärts.
7. Sprung zum Aufknieen beider Beine und Absprung rückwärts mit Stütz der Hände.
8. Desgleichen, Aufrichten zum Streckstand auf dem Bock und Abhüpfen vorwärts.
9. Aufsprung zum Knieen wie in Übung 7 und Kniesprung vorwärts.
10. Desgleichen und Kniesprung rückwärts.

(Die Übungen 4—10 sind ebenfalls aus dem Stande, dem Vorhüpfen oder dem Anlauf auszuführen.)

II. Gruppe.

Aufgabe: Absprung aus dem Sitz, Liegestütz und Stütz und Bock-Hochsprung.

Am lang in die Bahn gestellten Bock:

1. Sprung zum Reitsitz und aus demselben Abschieben rückwärts.
2. Desgleichen Abgrätschen vorwärts.
3. Aus dem Reitsitz Vorspreizen links mit ¼ Drehung rechts und Absprung vorwärts.

4. Aus dem Reitsitz Rückspreizen links mit 1/4 Drehung links und Absprung rückwärts.
5. Reitsitz, Rückschwingen zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen.
6. Sprung zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen.
7. Sprung mit 1/4 Drehung zum Seitstütz und Abgrätschen.
8. Bocksprung zu möglichster Höhe, auch am breit in die Bahn gestellten Bock.

Mittelstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Hocke und Katzensprung.

Am breit in die Bahn gestellten Bock:

1. Aufhocken eines Beines, schnelles Aufrichten zum Stand und Absprung vor- oder seitwärts.
2. Aufhocken beider Beine zum Streckstand und Abhüpfen vor-, seit- oder rückwärts.
3. Hocke mit flüchtigem Stütz.
4. Hocken zum Seitsitz, Absprung vorwärts.
5. Hocke mit 1/4 Drehung vor dem Niedersprung.
6. Desgleichen mit 1/2 Drehung vor dem Niedersprung.

Am lang in die Bahn gestellten Bock:

7. Übung 1 bis 6.
8. Sprung mit Grätschen zum Hockstand auf dem Bock (Katzensprung zum Stand).
9. Katzensprung.

II. Gruppe.

Aufgabe: Erschwerungen des einfachen Bocksprunges.

1. Bocksprung mit hohem Gesäßheben und Strecken kurz vor dem Niedersprung.
2. Desgleichen mit Handklappen zwischen Aufsprung und Stütz.
3. Desgleichen mit Handklappen zwischen Stütz und Niedersprung.
4. Desgleichen mit Handklappen sowohl zwischen Aufsprung und Stütz, wie zwischen Stütz und Niedersprung.
5. Desgleichen mit Hochschwingen der Arme nach dem Stütz.
6. Desgleichen mit Stütz einer Hand nach der anderen.
7. Desgleichen mit Stützhüpfen beider Hände.
8. Desgleichen mit Stütz einer Hand.

Die Übungen werden an dem allmählich höher zu stellenden Bock wiederholt.

Oberstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Beinkreisen.

Am breit in die Bahn gestellten Bock:

1. Spreizen links von außen zum Seitschwebestütz mit sofortigem Abschieben rechts seitwärts.
2. Spreizen links von innen zum Seitschwebestütz mit sofortigem Abschieben links seitwärts.
3. Spreizen links von außen mit 1/4 Drehung rechts zum flüchtigen Grätschschwebestütz mit sofortigem Abgrätschen vorwärts.
4. Spreizen links von innen mit 1/4 Drehung rechts zum Abgrätschen rückwärts.
5. Kreisspreizen links von außen nach innen aus dem Stande zum Stande und Kehre rechts.
6. Kreisspreizen links von innen nach außen aus dem Stande zum Stande und Hocke.
7. Kreisspreizen links von außen nach innen zum Stande und sofort rechts von innen nach außen ebenfalls zum Stande mit folgender Grätsche.
8. Kreisspreizen links von innen nach außen aus dem Stande zum Stütz und Abgrätschen.
9. Kreisspreizen links von innen nach außen zum Stande und sofort rechts ebenfalls von innen nach außen zum Stande mit folgender Flanke.
10. Kreisflanke aus dem Stande zum Stande.
11. Kreisspreizen links von außen nach innen zum Stande und sofortige Kreisflanke, rechts hin beginnend.
12. Kreisspreizen links von innen nach außen zum flüchtigen Stütze mit Kreisflanke, rechts hin beginnend, zum Stand.
13. Fortgesetzte Kreisflanke.

II. Gruppe.

Aufgabe: Drehsprünge mit Beinkreuzen.

1. Sprung über den Bock mit 1/4 Drehung links und Beinkreuzen zum Stande seitlings vor dem Bock.
2. Desgleichen mit 1/2 Drehung zum Stande vorlings.
3. Sprung mit 1/4 Drehung links beim Aufsprung und 1/4 Drehung rechts vor dem Niedersprunge zum Stande rücklings vor dem Bock.
4. Desgleichen mit 1/2 Drehung beim Aufsprung und 1/2 Drehung vor dem Niedersprung.
5. Übung 1 und 2 als Weitsprung mit Abrücken des Springbrettes.
6. Übung 1 bis 4 als Hochsprung.

2. Pferdspringen.

Unterstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Spreizaufsitzen als Seitensprung.

1. Aus dem Anlaufe Sprung zum flüchtigen Stütze mit Seitspreizen des linken Beines.
2. Sprung zum Stütze mit Aufspreizen des linken Beines auf den Hals; an den Niedersprung schließt sich sofort ein neuer Aufsprung zum Stütze mit Aufspreizen des rechten Beines auf das Kreuz.
3. Sprung zum Stütz und in demselben abwechselndes Seitspreizen links und rechts.
4. Mit Stütz der rechten Hand auf der Vorderpausche, der linken auf dem Hals Spreizaufsitzen links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel neben der linken Hand; mit Rückspreizen links Absprung.
5. Übung 4 zum Seitsitze zwischen den Händen; Vorspreizen rechts zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
6. Mit Griff wie bei Übung 4 Spreizaufsitzen links mit 1/4 Drehnng rechts zum Reitsitz und aus demselben Abschieben rückwärts mit Stütz der Hände auf dem Hals.
7. Anfang wie bei 6, dann Umgreifen rechts zum Ellengriff und mit Griff der linken Hand auf der Hinterpausche. Wechsel zum Stütze vorlings an der rechten Pferdseite und Absprung.
8. Mit Stütz auf den Pauschen Spreizaufsitzen links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel im Sattel, Vorspreizen rechts zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und Absprung.
9. Anfang wie bei 8, dann mit Umgreifen links zum Ellengriff, Vorspreizen rechts mit 1/2 Drehung links zum Stütz auf dem Hals und Absprnng.
10. Spreizaufsitzen links zum Reitsitz im Sattel; mit Stütz der Hände auf dem Kreuz, Hüpfen über die Hinterpausche fort zum Reitsitz auf dem Kreuz und Abgrätschen vorwärts.
11. Anfang wie 10, dann Wendabsitzen links mit Stützen der Hände auf dem Kreuz.

II. Gruppe.

Aufgabe: Hocke als Seitensprung.

1. Sprung zum flüchtigen Stütze mit Knieheben eines Beines.
2. Desgleichen mit Knieheben beider Beine.
3. Sprung zum Hockstand eines Beines im Sattel, Aufrichten zum Stand im Sattel und Abhüpfen vorwärts.
4. Anfang wie bei 3, dann schließt sich aber dem Aufrichten ein Absprung mit flüchtigem Fersenheben des anderen Beines unmittelbar an.

5. Anfang wie bei 3, dann im Stütze Wechsel-Aufhocken der Beine.
6. Sprung zum Hockstande beider Beine im Sattel, die Hände behalten Griff auf den Pauschen; Absprung rückwärts.
7. Anfang wie bei 6, dann Abhüpfen vorwärts aus dem Hockstand ohne Aufrichten.
8. Desgleichen, aber Abhüpfen mit Aufrichten.
9. Mit Griff der rechten Hand auf der Vorderpausche, der linken auf dem Hals Sprung zum Hockstand auf dem Halse mit sofortigem Aufrichten zum Streckstand; alsdann Abhüpfen rückwärts.
10. Desgleichen zum Hockstand auf das Kreuz und Abhüpfen seitwärts.
11. Hocke mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen.
12. Hocken zum Seitsitz auf beiden Schenkeln im Sattel; Absprung vorwärts.
13. Hocken zum Stütze rücklings; Absprung vorwärts.
14. Hocke mit Stütz auf den Pauschen und möglichst lange griffest bleibenden Händen.
15. Mit flüchtigem Stütz auf der Vorderpausche und dem Hals Hocke über den Hals.

III. Gruppe.

Aufgabe: Schere rückwärts als Hintersprung.

1. Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuz, Abschieben rückwärts.
2. Desgleichen, aber weiter Abschieben rückwärts zum Stande hinter dem Springbrett.
3. Desgleichen, aber Wendabsitzen.
4. Reitsitz, Rückschwingen der Beine zum Liegestütze vorlings (die Oberschenkel lehnen sich gegen das Kreuzende des Pferdes) und wiederholter Wechsel zwischen Liegestütz und Reitsitz.
5. Reitsitz, Rückschwingen der Beine zum Quersitz auf dem rechten Schenkel an der linken Pferdseite und Abschwung seitwärts.
6. Sprung zum Quersitz wie in Übung 5, alsdann Rückschwingen der Beine zum Reitsitz und Wendabsitzen rechts.
7. Anfang wie bei 5, alsdann aus dem Quersitze Rückspreizen links mit ½ Drehung links zum Reitsitz und Abgrätschen vorwärts.
8. Reitsitz; alsdann wiederholtes Vorheben und Rückschwingen der Beine mit Schließen am Ende des Rückschwingens. Beim Rückschwingen legt sich der Oberkörper vor.
9. Anfang wie bei 8, alsdann wiederholtes Vorheben und Rückschwingen der Beine mit Kreuzen beim jedesmaligen Rückschwung.
10. Anfang wie bei 8, alsdann Schere beim Rückschwingen mit ½ Drehung links zum Reitsitz und Abgrätschen vorwärts.
11. Aufsprung und Schere wie bei 10, dann Rückschwingen zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen.
12. Fortgesetzte Schere beim Rückschwingen aus dem Reitsitze zum Reitsitz.

Mittelstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Schraubenaufsitzen rückwärts, Sitzwechsel mit Kehrschwung und Kehre.

1. Mit Stütz auf den Pauschen Schraubenaufsitzen links rückwärts mit 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuz, Absprung mit Vorspreizen links und 1/2 Drehung rechts.
2. Schraubenaufsitzen wie vorher; alsdann Vorspreizen links mit 1/2 Drehung rechts zum Stütze vorlings auf den Pauschen und aus demselben Schraubenaufsitzen rechts rückwärts zum Seitsitz auf dem linken Schenkel auf dem Hals, Absprung mit Vorspreizen rechts.
3. Schraubenaufsitzen links rückwärts mit 3/4 Drehung links zum Reitsitz auf dem Kreuz; Abgrätschen vorwärts.
4. Aufsitzen wie bei 3, Schere mit Vorschwingen wieder zum Reitsitz und aus demselben mit Griff der rechten Hand auf der Vorder-, der linken auf der Hinterpausche Sitzwechsel mit Kehrschwunge links zum Reitsitze im Sattel; alsdann Kehrabsitzen links.
5. Schraubenaufsitzen links rückwärts mit 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel im Sattel, Rückspreizen rechts zum Stütze vorlings und Kehre rechts.
6. Schraubenaufsitzen links rückwärts mit 3/4 Drehung links zum Reitsitz im Sattel und mit Stütz der linken Hand auf der Hinterpausche, der rechten auf dem Kreuze Kehre links.
7. Aufsitzen wie bei 3, Schere mit Rückschwingen zum Reitsitz und mit Griff der linken Hand auf die Hinter-, der rechten auf die Vorderpausche Sitzwechsel mit Kehrschwung links zum Reitsitz auf dem Hals; alsdann Abgrätschen.
8. Aufsitzen wie bei 7 und alsdann mit dem für den Sitzwechsel angegebenem Griffe Kehre links.

II. Gruppe.

Aufgabe: Diebsprung.

Mit Aufsprunge des linken Beines vom Brett:

1. Aufknieen rechts im Sattel mit mäßigem Rückheben des linken Beines, Aufknieen auch des linken Beines und Kniesprung vorwärts.
2. Aufknieen rechts (im Sattel) mit Seitspreizen links, Kniesprung vorwärts.
3. Aufknieen rechts mit Überspreizen links zur Vorhebhalte und Kniesprung vorwärts.
4. Aufknieen beider Kniee und Kniesprung rückwärts.

5. Aufhocken rechts und mit Aufrichten zum Stand **Abhüpfen** vorwärts.
6. Aufhocken beider Beine, Aufrichten zum Stand und **Abhüpfen** rückwärts.
7. Durchhocken rechts zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel; (= 1/2 Diebsprung) mit Nachhocken links Absprung vorwärts.
8. Durchhocken rechts mit 1/4 Drehung links zum Reitsitz, Rückschwingen zum Hockstand auf dem Kreuz und Abgrätschen über den Hals.
9. Durchhocken rechts mit 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel, Rückhocken links zum Seitstütz und Hocke.
10. Diebsprung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, Rückhocken zum Stand.
11. Diebsprung.
12. Diebsprung mit 1/4 Drehung vor dem Niedersprung.
13. Diebsprung mit 1/2 Drehung vor dem Niedersprung.
14. Diebsprung als Weitsprung mit Abrücken des Sprungbrettes.
15. Diebsprung als Hochsprung mit Höherstellen des Pferdes.

(Erweiterungen in den Vorübungen wie in der Hauptübung ergeben sich durch Diebsprünge auf und über das Kreuz oder den Hals des Pferdes).

III. Gruppe.

Aufgabe: Spreize als Hintersprung.

1. Mit Spreizen des linken Beines über das Pferd fort Sprung zum Quersitz auf dem linken Schenkel an der rechten Pferdseite auf dem Kreuz, Vorgreifen der Hände, Rückschwingen zum Reitsitz und Wendeabschwung links.
2. Desgleichen zum Sitz im Sattel, Vorgreifen und Wende links.
3. Spreizen links mit 1/4 Drehung rechts zum Seitsitz auf beiden Schenkeln auf dem Kreuz (Sattel) und Absprung vorwärts.
4. Spreizen links mit 1/2 Drehung rechts zum Quersitz auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuz, Rückschwingen zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen.
5. Spreize links zum Querstand an der rechten Pferdseite neben dem Kreuz.
6. Desgleichen, Spreize links weithin.
7. Spreize links mit 1/4 Drehung rechts.
8. Spreize links mit 1/2 Drehung rechts.
9. Spreize links mit 1/4 Drehung links.
10. Spreize links mit 1/2 Drehung links.
11. Übung 9 mit anschließender Kehre rechts.
12. Übung 9 mit anschließender Flanke links.
13. Übung 8 mit anschließendem Wendeschwung rechts zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen.
14. Übung 10 mit anschließender Wende rechts.

Oberstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Aufsitzen und Überschwünge aus der Wage.

1. Wendeaufsitzen zum Reitsitz auf das Kreuz mit Griff auf den Pauschen und bei Beibehaltung des Griffes Rückschwingen zur Querstütz-Wage auf dem rechten Ellenbogen, Schere zum Reitsitz und Abgrätschen.
2. Aus dem Vorschwingen links über dem Halse Rückschwingen zur Seitstütz-Wage auf dem rechten Ellenbogen und aus dieser Wage mit 1/4 Drehung um die Tiefenaxe Senken zum Reitsitz auf dem Hals; alsdann Wendabsitzen.
3. Aufsprung zur Seitstütz-Wage auf dem rechten Ellenbogen, Senken zum Seitstütze mit Vorschwingen links und aus demselben Kehre links.
4. Aufsprung zur Wage wie vorher, Wagewechsel auf den linken Ellenbogen, 1/4 Drehung um die Tiefenaxe mit Aufhocken zum Hockstand auf das Kreuz und Abgrätschen über den Hals mit Stütz auf demselben.
5. Aufsprung zur freien Seitstützwage, Heben zum Überschlagen mit gebeugten Armen.
6. Mit Griff der rechten Hand kamm-, der linken ellengriffs auf der Hinterpausche Aufsprung mit 1/4 Drehung links zur Querstützwage auf beiden Ellenbogen; mit Übergreifen der rechten Hand auf die Vorderpausche Senken zum Seitstütz an der linken Pferdseite mit sofortigem Schraubenaufsitzen links rückwärts zum Reitsitz auf dem Hals. Überschlag mit gebeugten Armen.
7. Hocken zum Seitstütze mit Vorhebhalte der Beine, Rückhocken zur Seitstützwage auf dem linken Ellenbogen und Drehling mit Wende.
8. Grätschen zum Seitstütze rücklings, Rückhocken zur Seitstütz-Wage auf dem rechten Ellenbogen, Senken zum Seitstütze mit Vorschwingen links und Doppelkehre links.

II. Gruppe.

Aufgabe: Geschwünge (Uhrwerk).

1. Flankenschwung links zum Schwebstütz über der Vorderpausche (die linke Hand stützt zwischen den Beinen), Zurückhocken rechts zum Vorschwingen links und aus demselben Kreisspreizen rechts von außen nach innen zum Stand.
2. Der Anfang bei den folgenden Übungen ist derselbe wie bei Übung 1; an das Vorschwingen links schließt sich an: Kreisspreizen links von innen nach außen zum Stand und sofortige Hocke.

3. Flankenschwung rechts zum Stütze rücklings mit sofortigem Rückspreizen links zum Seitschwebestütz über dem Sattel und mit Rückspreizen rechts Absprung.
4. Flankenschwung rechts zum Stütze rücklings mit sofortigem Kreisspreizen links von außen nach innen zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
5. Flankenschwung rechts zum Stütze rücklings mit sofortigem Kreisspreizen rechts von innen nach außen (zuerst unter dem linken Bein hin) zum Stütze rücklings und Hocke rückwärts.
6. Kreisflanke zum Stand.
7. Überspreizen rechts zum Seitschwebestütz über dem Sattel mit sofortiger Schere links seitwärts wieder zum Schwebestütz, alsdann Vorspreizen rechts zum Stütze rücklings und Flanke rückwärts zum Stand. Alles in zusammenhängendem Schwung.
8. Überspreizen rechts mit 1/2 Drehung links zum Seitschwebestütz über dem Sattel mit sofortiger Schere rechts seitwärts, Rückspreizen rechts und Kreisflanke links zum Stand.

III. Gruppe.

Aufgabe: Kehre als Hintersprung an dem mit Pauschen versehenen Pferde.

1. Kehre links mit Griff auf das Kreuz.
2. Desgleichen mit Griff auf die Hinterpausche.
3. Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuze mit Griff auf die Hinterpausche und aus demselben Kehre links über den Sattel bei Griff der rechten Hand auf der Vorder-, der linken auf der Hinterpausche.
4. Sprung zum Reitsitz im Sattel mit Griff auf der Vorderpausche und Kehre links über den Hals.
5. Aus dem Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze Kehre links über den Sattel.
6. Desgleichen, aus demselben Sitze Kehre rechts.
7. Sprung mit 1/4 Drehung links zum Seitstütze mit Vorschwingen des rechten Beines und aus demselben Kehre rechts über das Kreuz. (Spille.)
8. Desgleichen, aus dem Schraubenvorschwingen.
9. Aus dem Reitsitz auf dem Kreuze mit Griff beider Hände auf der Vorderpausche Sitzwechsel mit Kehrschwung links zum Reitsitz auf dem Hals und aus demselben Überschlag.
10. Desgleichen, mit Kehrschwung links zum Quersitz auf dem rechten Schenkel auf dem Hals und Abgrätschen.
11. Desgleichen, aus dem Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze mit Kehrschwung links zum Reitsitz auf dem Hals und Abgrätschen mit 1/4 Drehung aus dem Rückschwunge der geschlossenen Beine.

12. Desgleichen, aus dem Sitze wie in Übung 11 Kehrschwung rechts zum Reitsitz auf dem Hals und Abgrätschen mit Beinkreuzen und ^{1} 2 Drehung aus dem Rückschwunge der geschlossenen Beine.
13. Kehre links aus dem Reitsitz auf dem Kreuze mit Griff beider Hände auf der Vorderpausche.
14. Kehre links aus dem Quersitz auf dem linken Schenkel mit Griff beider Hände auf der Vorderpausche.
15. Desgl., aus demselben Sitz Kehre rechts.
16. Kehre links aus dem Aufsprunge mit Griff beider Hände auf der Vorderpausche.

Beispiel zu Gesellschaftssprüngen für zwei Turner.

Das Pferd ist breit in die Bahn gestellt und der eine Turner stützt auf der Hinterpausche und dem Kreuz, der andere auf der Vorderpausche und dem Hals. Der Anlauf der Turner geschieht entweder von derselben oder von entgegengesetzten Pferdseiten.

1. Sprung zum Seitstütz, Rückschwung mit Aufknieen und Kniesprung vorwärts.
2. Sprung zum Knieen und Kniesprung rückwärts.
3. Sprung zum Knieen, Kniesprung zum Stand und Abhüpfen vorwärts.
4. Sprung zum Knieen des inneren Beines mit Überspreizen des äußeren zur Vorhebhalte und Kniesprung vorwärts.
5. Sprung mit Aufhocken des inneren Beines und sofortiger Absprung vorwärts mit flüchtigem Fersenheben des äußeren Beines.
6. Hocken zum Hockstand und Abschwung rückwärts.
7. Hocken zum Hockstand und mit Aufrichten sofortiger Absprung vorwärts.
8. Durchhocken des inneren Beines zum Seitsitz auf einem Schenkel, Nachhocken des anderen Beines zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
9. Durchhocken des inneren Beines mit $^1/_4$ Drehung nach außen zum Reitsitz und Abgrätschen vorwärts.
10. Durchhocken beider Beine zum Stütze rücklings und Absprung vorwärts.
11. Hocke.
12. Hocke mit $^1/_4$ Drehung nach außen.
13. Sprung zum Stütze rücklings mit Hocken des inneren und Spreizen des äußeren Beines, Absprung vorwärts.
14. Wolfsprung.

Bei den Absprüngen aus dem Knieen oder aus dem Hockstande möge auch das Fassen der inneren Hände angeordnet werden.

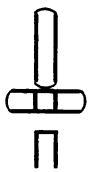
Beispiel zu Gesellschaftssprüngen für drei Turner.

Das Pferd steht wie im vorigen Beispiel und alle drei Turner nehmen entweder von derselben Seite her Anlauf, oder es läuft der mittlere Turner von der Gegenseite her an. Wir bezeichnen die beiden äußeren Turner mit A und C, den mittleren mit B.

1. A und C Sprung zum Stütze rücklings mit ½ Drehung nach außen, danach Absprung vorwärts; B Sprung zum Stütze vorlings, Absprung rückwärts.
2. A und C Sprung mit ¼ Drehung nach innen zum Quersitz auf dem äußeren Schenkel, Abschieben rückwärts; B Sprung mit ½ Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und weiter Absprung vorwärts.
3. A und C Spreizaufsitzen mit dem äußeren Beine zum Seitsitz auf einem Schenkel und mit Rückspreizen Absprung zum Stand; B Hocken zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und Rückhocken zum Stand.
4. A und C Spreizaufsitzen mit dem äußeren Beine zum Reitsitz, Rückschwingen mit Aufhocken zum Stand und Absprung seitwärts; B Sprung zum Stütze vorlings, Aufhocken zum Stand und Absprung rückwärts.
5. A nnd C Kehraufsitzen mit ¼ Drehung nach außen zum Reitsitz und Abgrätschen vorwärts; B Sprung zum Stütze vorlings und Hocke zum Stand.
6. A und C Spreizaufsitzen mit dem äußeren Beine und ½ Drehung nach innen zum Seitschwebestütz und Absprung vorwärts mit Durchhocken des anfänglich äußeren Beines; B Hocken zum Stütze rücklings und Rückhocken zum Stand.
7. A und C Schraubenaufsitzen rückwärts zum Reitsitz und Abgrätschen vorwärts; B Hocken zum Streckstand und Abhüpfen vorwärts.
8. A und C Flankenschwung nach außen mit Abschieben seitwärts zum Stand; B Hocke.
9. A, B und C Hocke.
10. A und C Flanke nach außen; B Diebsprung.
11. A und C Kehre mit Drehung nach außen; B Hocke mit ½ Drehung vor dem Niedersprung.
12. A und C Wende mit Drehung nach innen; B Freisprung.
13. A und C Hocke mit Drehung nach außen; B Überschlag mit gebeugten Armen.
14. A und C Überschlag mit gebeugten Armen; B Überschlag mit gestreckten Armen.

I. Übungsgruppe an zwei zusammengestellten Pferden.

Das dem Springenden zunächst stehende Pferd ist der Breite nach in die Bahn gestellt und mit Pauschen versehen, das andere, ohne Pauschen, ist der Länge nach hingestellt und steht vor dem Sattel des ersteren.



1. Wendaufsitzen rechts zum Reitsitz auf das Kreuz von 1, Sitzwechsel mit Wendeschwung zum Reitsitz auf das Kreuz von 2 und Wendabsitzen rechts. (Dem Sitzwechsel geht Griffwechsel voraus.)
2. Anfang wie bei 1, Wechsel mit Wendeschwung zum Liegestütze vorlings auf 2 (die Hände behalten auf den Pauschen von 1 Stütz) und aus demselben Hocke über 1.
3. Anfang wie bei 1, Wechsel mit Wendeschwung zum Liegestütze vorlings auf 2 mit Aufstellen nur des rechten Fußes (der linke hängt an der Pferdseite herab) und aus demselben erneuter Wechsel mit Wendeschwung zum Reitsitz auf den Hals von 1, Abschieben rückwärts.
4. Anfang wie bei 1 und aus dem Reitsitz, nach geschehenem Griffwechsel, Wende über 2.
5. Wendeschwung über das Kreuz von 1 fort zum Reitsitz auf 2 und Hocke über 1.
6. Anfang wie bei 5, dann Wendeschwung rechts mit Aufhocken zum Hockstand auf den Hals von 1 und Abgrätschen über das Kreuz von 1 mit Stütz auf demselben.
7. Anfang wie bei 5, dann Wende rechts über den Hals von 1.
8. Wendeschwung über das Kreuz von 1 fort zum Liegestütze vorlings auf 2, Hocken zum Stütze rücklings auf 1 und Absprung vorwärts.
9. Anfang wie bei 8, nur soll beim Liegestütze nur der rechte Fuß aufgestellt werden, dann Wende rechts über den Hals von 1.

   (Bei den Wendeschwüngen über das erste Pferd fort zum Sitz oder Liegestütz auf das zweite greifen im Aufsprunge die Hände auf die Pauschen, dann stützt im Wendeschwunge die rechte Hand von der Pausche auf das Kreuz von 2 und beim Senken zum Sitz oder Liegestütze greift die rechte Hand auf die Vorder- die linke auf die Hinterpausche).
10. Wende rechts über das Kreuz von 1 und über Pferd 2 fort.

II. Übungsgruppe an zwei zusammengestellten Pferden.

Das dem Springenden zunächst stehende Pferd ist der Länge nach in die Bahn gestellt und ohne Pauschen, während das zweite Pferd breit vor dem Halse des ersten aufgestellt ist und Pauschen hat.

1. Hocken zum Stand im Sattel von 1, Hüpfen zum Stand im Sattel von 2 und Abhüpfen vorwärts.
2. Hocken zum Stand im Sattel von 1 und sofortiges Abhüpfen vorwärts über den Sattel von 2.
3. Anfang wie bei 1 und dann mit Tritte rechts auf das Kreuz von 2 Absprung vorwärts.
4. Anfang wie bei 1 und Abhüpfen über 2 mit Seitgrätschen.
5. Katzensprung zum Hockstand auf dem Sattel von 1 und mit Griff auf die Pauschen von 2, Hocke über 2.
6. Anfang wie bei 5, dann Hocke über das Kreuz von 2 mit Stütz auf dem Kreuz.
7. Anfang wie bei 5, dann Grätsche über das Kreuz von 2 mit Stütz auf dem Kreuz.
8. Aufhocken rechts auf das Kreuz von 1, Aufrichten zum Streckstande mit Vorschreiten links und Überschlag mit gebeugten Armen mit Griff auf die Pauschen von 2.
9. Anfang wie bei 8, dann Überschlag mit gestreckten Armen mit demselben Griff.
10. Anfang wie bei 8, dann Überschlag schräg über das Kreuz von 2 mit Stütz auf dem Kreuz.

3. Tischspringen.

Unterstufe.

Aufgabe: Liegestütz und Sitz als Seitensprung.

1. Sprung zum Liegestütze vorlings, die Oberschenkel lehnen gegen den Tischrand, Absprung rückwärts.
2. Beginn wie bei 1, dann $^1/_2$ Drehung zum Seitsitz, Absprung vorwärts.
3. Sprung mit $^1/_2$ Drehung zu Seitsitz.
4. Beginn wie bei 3, Erheben zum Liegestütze rücklings, Senken zum Seitsitz und Absprung vorwärts.
5. Sprung mit $^1/_8$ Drehung zum Liegestütze vorlings auf der vorderen Tischecke mit Seitgrätschen, Wechsel zum Liegestütze vorlings auf dem schmalen Tischrand und Absprung rückwärts.
6. Sprung mit $^3/_8$ Drehung zum Sitz auf der näheren Tischecke mit Seitgrätschen, Wechsel zum Seitsitz auf dem schmalen Tischrand und Absprung vorwärts.
7. Sprung mit $^1/_4$ Drehung zum Liegestütze vorlings an der schmalen Tischseite, Absprung rückwärts.

8. Sprung mit 1/4 Drehung zum Sitz auf der Mitte der schmalen Tischseite, Absprung vorwärts.
9. Sprung mit 1/4 Drehung zum Liegestütze rücklings auf der Mitte der schmalen Tischseite, Senken zum Sitz und Absprung vorwärts.
10. Wendeschwung zum Liegestütze vorlings auf dem Tische mit Stütz der Hände und der Füße, Niedersprung zum Stande seitlings an der abgewandten langen Tischseite.
11. Beginn wie bei 10, alsdann aus dem Liegestütz Aufhocken zum Stand auf dem Tische und Abhüpfen vorwärts.
12. Beginn wie bei 11, alsdann Wechsel zum Liegestütze rücklings mit 1/2 Drehung, Wechsel zum Liegestütze vorlings mit 1/2 Drehung und Absprung seitwärts.
13. Kehrschwung zum Liegestütze rücklings auf dem Tische mit Stütz der Hände und der Füße, Wechsel zum Sitz an der abgewandten langen Tischseite und Absprung vorwärts.
14. Flankenschwung zum Sitz auf der Mitte der abgewandten langen Tischseite und Absprung vorwärts.

Mittelstufe.

Aufgabe: Hocke als Seitensprung.

1. Hocken zum Stand, Absprung vorwärts.
2. Hocken mit 1/4 Drehung zum Stand, Absprung vorwärts.
3. Wendeschwung zum Liegestütze vorlings und aus demselben Hocken zum Sitz auf dem schmalen Tischrand, Absprung vorwärts.
4. Beginn wie bei 3, alsdann Hocke aus dem Liegestütz. (Bei Übung 3 und 4 greifen die Hände gleich im Aufschwunge der Beine auf den schmalen Tischrand.)
5. Hocken zum Sitz, Absprung vorwärts.
6. Hocken mit 1/8 Drehung zum Grätschsitz auf den hinteren Tischecken, Absprung vorwärts ohne Gebrauch der Hände.
7. Hocken mit 1/4 Drehung um den einen Arm herum zum Sitz auf dem schmalen Tischrand, Absprung vorwärts.
8. Hocke mit flüchtigem Stütz.
9. Hocke aus dem anfänglichen Rückschwunge der Beine.
10. Hocke mit 1/4 Drehung vor dem Niedersprung.
11. Hocke mit 1/2 Drehung vor dem Niedersprung.
12. Hocke schräg über die Tischecken.

Oberstufe.

Aufgabe: Kehre, Flanke und Wende als Hintersprung.

1. Kehrschwung zum Liegestütze rücklings, Absprung seitwärts.
2. Kehre.
3. Drehkehre.
4. Kehre möglichst weithin.

5. Flankenschwung zum Sitz an der langen Tischseite, Absprung vorwärts.
6. Flanke.
7. Flanke zur Wende.
8. Wendeschwung mit 1/2 Drehung zum Liegestütze vorlings auf dem Tisch, Absprung seitwärts.
9. Wende.
10. Kehrschwung zum Grätschsitz auf den hinteren Tischecken, Absprung vorwärts.
11. Riesenkehre.
12. Riesenflanke.
13. Wendeschwung zum Grätschsitz auf den hinteren Tischecken, Absprung rückwärts.
14. Riesenwende.

4. Reck.

Unterstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Stütz und Hangstand.

1. Sprung zum Stütz, Absprung rückwärts.
2. Fortgesetztes Hüpfen zum freien Stütz.
3. Sprung zum freien Stütz, Niedersprung und sofortiges Vorhüpfen zum Hangstand, Rückhüpfen zum Stand.
4. Sprung zum Stütz, Abhurten rückwärts zum Stand.
5. Wiederholtes Abhurten im Stütz.
6. Aus dem Stütze Senken rückwärts mit Vorschwingen der Beine zum Hangstand.
7. Sprung zum Stütz, Niedersprung und Rückhüpfen zum Hangstande mit gebeugten Armen, Vorhüpfen zum Stand.
8. Vorhüpfen mit 1/2 Drehung zum Hangstande mit gebeugten (die eine Hand bleibt griff-fest), Sprung zum Stand und aus diesem sofort zum Stütz, weiteres Abhurten rückwärts zum Stand.
9. Aus dem Stütze Senken rückwärts und Vorschwingen der Beine zum Hangstande mit 1/2 Drehung, Sprung zum Stand.
10. Sprung zum Stütz, Hände kammgriffs, Felgabschwung vorwärts zum Stand.
11. Aus dem Stütze Felgabschwung vorwärts znm Hangstand, Rückhüpfen zum Stand.
12. Aus dem Stütze Felgabschwung vorwärts mit Rückschwingen der Beine unter dem Recke fort zum Hangstande mit gebeugten Armen.
13. Aus dem Stande rücklings Aufhüpfen zum Stütze rücklings, Absprung vorwärts.
14. Beginn wie bei 13, alsdann Niedersprung und Rückhüpfen zum Hangstand, Vorhüpfen zum Stand.

II. Gruppe.

Aufgabe: Wellaufschwung vorwärts und Welle rückwärts am kopfhohen Reck.

1. Aufschwung zum Seitliegehange, das rechte Knie rechts von den Händen.
2. Beginn wie bei 1, alsdann Auflegen des linken Oberarmes und Hin- und Herschwingen in diesem schrägen Hang.
3. Wellaufschwung vorwärts zum Sitz aus dem Seitliegehange mit dem rechten Knie und Auflegen des linken Oberarmes Rückspreizen rechts zum Stütz und Absprung rückwärts.
4. Wellaufschwung wie vorher, alsdann Senken zum Seitliegehang und erneuter Wellaufschwung, Rückspreizen rechts zum Stütz und Felgabschwung vorwärts.
5. Durchhocken zum Seitliegehange mit dem rechten Knie nnd Zurückhocken zum Stand.
6. Beginn wie bei 5, alsdann nach dreimaligem Hin- und Herschwingen Wellaufschwung vorwärts zum Sitz, Senken rückwärts zum Seitliegehang und mit Durchhocken des linken Beines Senken rückwärts zum Stand.
7. Beginn wie bei 5, alsdann Wellaufschwung beim ersten Rückschwung, Überspreizen links zum Sitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
8. Ansprung zum Seitliegehange das rechte Knie rechts von den Händen und sofortiger Wellaufschwung vorwärts; mit Rückspreizen rechts Absprung zum Stand.
9. Aus dem Seitliegehange mit dem rechten Knie und Auflegen des linken Oberarmes Welle rückwärts.
10. Durchhocken rechts mit sofortigem Wellaufschwung vorwärts zum Sitz und aus demselben Welle rückwärts.
11. Wellaufschwung vorwärts wie bei 8, alsdann einmal Wellumschwung rechts rückwärts, Rückspreizen rechts zum Stütz und mit Überspreizen des linken Beines linkshin einmal Wellumschwung links rückwärts zum Sitz, mit Rückspreizen links Absprung zum Stand.

III. Gruppe.

Aufgabe: Abhang aus dem Stand und Stütz, Felgaufschwung rücklings vorwärts.

1. Durchhocken beider Beine mit Senken zum Stande bei Aufgeben des Griffes.
2. Durchhocken beider Beine mit Senken zum Hange rücklings und wieder Rückhocken zum Stand.
3. Durchhocken eines Beines und Aufwärtsstrecken der Beine zum gestreckten Abhange bei Quergrätschhalte der Beine.

4. Durchhocken beider Beine und Aufwärtsstrecken zum gestreckten Abhange rücklings, langsames Senken rückwärts mit gestrecktem Körper zum Stand.
5. Übung 3 und Hangeln seitwärts im Abhang.
6. Übung 4 und wiederholter Wechsel von gestrecktem Abhange rücklings und Seitliegehange mit beiden Knieen.
7. Durchhocken beider Beine zum Seitliegehange mit beiden Knieen und nach mehrmaligem Hin- und Herschwunge Felgaufschwung zum Sitz, Absprung vorwärts.
8. Durchhocken beider Beine und Felgaufzug rücklings vorwärts zum Sitz, Senken rückwärts zum Seitliegehange mit beiden Knieen und weiter Senken zum Stand.
9. Sprung mit ½ Drehung zum Seitstütze rücklings, Absprung vorwärts.
10. Beginnn wie bei 9, alsdann gestrecktes Senken rückwärts aus dem Stütze rücklings zum Stand.
11. Beginn wie 9, alsdann Senken rückwärts zum gestreckten Abhang und Durchhocken zum Stand.
12. Beginn wie 9, alsdann Senken rückwärts zum Seitliegehange mit beiden Knieen und aus diesem Felgaufschwung zum Sitz, Absprung vorwärts.

Übungsgruppe am Doppelreck.

(Die obere Reckstange sprunghoch, die untere bauchhoch.)

Aufgabe: Hocken im Hang an der oberen und im Stütz an der unteren Stange.

Bei den nachfolgend beschriebenen Übungen befindet sich die rechte Hand im Hang an der oberen, die linke Hand im Stütz an der unteren Stange. Beide Hände haben Ristgriff. Beim Vorturnen tritt selbstverständlich ein Wechsel in den Armhaltungen ein.

1. Sprung zu dem angegebenen Verhalten, Absprung nach mäßigem Abhurten.

Im angegebenen Verhalten Abhurten und:

2. Abwechselndes Aufhocken rechts und links an der rechten Seite der stützenden Hand.
3. Aufhocken links an der linken Seite der stützenden Hand, Aufrichten zum Stand auf der unteren Stange (die linke Hand greift an die obere Stange) und Absprung rückwärts.
4. Aufhocken links wie bei 3 mit gleichzeitigem Seitspreizen rechts zum Aufliegen der inneren Fußkante auf der Stange.
5. Aufhocken links wie bei 3 mit gleichzeitigem Überspreizen rechts zur Vorhebhalte, Griff links an die obere Stange und Wechsel von Streckstand und Hockstand bei Vorhebhalte eines Beines.
6. Beginn wie bei 5, Griff links an die obere Stange und wiederholter Wechsel des Hockstandes (während das rechte Bein zum Hockstand übergeht, wird gleichzeitig das linke zur Vorhebhalte gestreckt).

7. Aufhocken mit beiden Füßen an der rechten Seite der stützenden Hand, Aufrichten zum Stand, Absprung rückwärts.
8. Aufhocken mit beiden Füßen wie vorher und dann wiederholter Wechsel zwischen der Ausgangshaltung und dem Hockstand.
9. Überhocken rechts zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel, Nachhocken links zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, Absprung vorwärts.
10. Überhocken links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel und und Zurückhocken links.
11. Hocken zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der rechten Seite der stützenden Hand, Absprung vorwärts.
12. Beginn wie bei 11, alsdann Zurückhocken.
13. Hocken zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, die linke, stützende Hand befindet sich zwischen den Beinen, und Zurückhocken zum Stand.
14. Hocke über das Reck.

Mittelstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Felgaufschwung und Felganzug am reichhohen Reck.

1. Felgaufschwung aus dem Ansprunge ristgriffs, Unterschwung.
2. Felgaufschwung aus dem Ansprunge kammgriffs, Felgabschwung vorwärts.
3. Ansprung zum Seitliegehange mit gebeugten Beinen, Hände ristgriffs, und aus demselben Felgaufzug, Absprung rückwärts.
4. Ansprung zum Seitliegehange mit gegrätschten Beinen, Hände kammgriffs und aus demselben Felgaufzug mit Schließen der Beine, Felgabschwung zum Hang mit gebeugten Armen und Absprung.
5. Felgaufschwung kammgriffs, Felgabschwung vorwärts zum Seitliegehange mit gebeugten Beinen und Durchhocken rückwärts zum Stande vorlings mit Aufgeben des Griffes.
6. Felgaufschwung ristgriffs, Senken rückwärts zum Seitliegehange mit gegrätschten Beinen, Felgaufzug mit Schließen der Beine und Unterschwung.
7. Ansprung zum Seitliegehange, das rechte Knie rechts von den Händen, Spreizen rechts unter der Stange fort mit gleichzeitigem Felgaufschwung und Absprung rückwärts.
8. Felgaufschwung aus dem Liegehange mit dem linken Knie und linken Unterarme mit Stemmen der rechten Hand gegen den Reckständer, Senken rückwärts zum Hang und Absprung.
9. Übung 8 ohne Gegenstemmen der rechten Hand.
10. Felgaufschwung aus dem Unterarmhange rechts, Unterschwung.

11. Felgaufschwung aus dem Unterarmhange mit beiden Armen, Unterschwung mit 1/4 Drehung.
12. Felgaufschwung aus dem Schwingen mit gebeugten Armen, Unterschwung mit 1/2 Drehung.

II. Gruppe.

Aufgabe: Halbe Drehungen um die Längenaxe im Hang und im Schwingen (Hanglehre).

1. Sprung zum Hange ristgriffs, 1/2 Drehung links um den linken Arm zum Hange zwiegriffs an der anderen Reckseite, Absprung.
2. Desgl., aus dem Hange mit gebeugten Armen zum Hange mit gebeugten Armen, Absprung.
3. Sprung zum Hange zwiegriffs (r. H. kamm-, l. H. ristgriffs), 1/2 Drehung links um den rechten Arm zum Hange ristgriffs an der anderen Reckseite, Absprung.
4. Übung 1 mit Heben der Beine zum Seitliegehange mit hockenden Beinen, Senken der Beine zum Hang und Absprung.
5. Übung 3 mit Heben der Beine zum Seitliegehange mit gestreckten Beinen bei der Drehung, Senken der Beine zum Hange mit gebeugten Armen, Absprung.
6. Übung 5 zum Seitliegehange mit dem rechten Knie rechts neben den Händen, Wellaufschwung vorwärts, Rückspreizen rechts zum Stütz, Unterschwung.
7. Übung 3 zum Seitliegehange mit dem linken Knie, links neben den Händen bei der Drehung, Wellaufschwung vorwärts, Rückspreizen links, Absprung rückwärts.
8. Übung 1 mit Durchhocken beider Beine bei der Drehung, Senken zum Hange rücklings, Absprung.
9. Übung 3 mit Durchhocken beider Beine, Senken zum Hange rücklings und ganze Drehung um den rechten Arm zum Seithange ristgriffs, Absprung.
10. Schwingen mit 1/2 Drehung links beim Vorschwunge zum Hange zwiegriffs und angehängtem Unterschwung.
11. Desgl. mit 1/2 Drehung links um den rechten Arm (r. Hand anfänglich kammgriffs) beim Rückschwung und Absprung rückwärts beim nächsten Rückschwung.
12. Übnng 10 mit Wellaufschwung vorwärts aus dem Vorschwung, Rückspreizen, Unterschwung.
13. Übung 11 mit sofortigem Wellaufschwunge vorwärts, ab mit Wende aus dem Stütz.
14. Übung 10 mit Felgaufschwung, Unterschwung.
15. Übung 11 mit Felgaufschwunge nach einem Zwischenschwung, ab mit Wende aus dem Stütz.

III. Gruppe.

Aufgabe: Sitzwellaufschwung vorwärts und Sitzwellumschwung rückwärts.

1. Wellaufschwung vorwärts, das rechte Knie zwischen den Händen, mit Überspreizen links zum Seitsitz zwischen den Händen, Senken rückwärts zum Abhange mit gestreckten Beinen und gebeugten Hüftgelenken und Durchhocken mit Absprung zum Stand.
2. Beginn wie bei 1, alsdann Überspreizen links mit sofortigem Senken rückwärts zum Seitliegehange mit beiden Knieen zwischen den Händen und wiederholter Wechsel zwischen dem angegebenen Seitliegehang und Abhange mit gestreckten Beinen und gebeugtem Hüftgelenk, schließlich Senken rückwärts zum Stand.
3. Aus dem Wellaufschwunge vorwärts, das rechte Knie zwischen den Händen, Überspreizen links ohne Griffaufgeben der linken Hand mit gleichzeitigem Senken zum Abhange mit gestreckten Beinen und Sitzwellaufschwung vorwärts, Absprung vorwärts.
4. Beginn wie bei 3, alsdann aber Überspreizen links unter der linken Hand fort mit gleichzeitigem Senken zum Abhange mit gestreckten Beinen und Sitzwellaufschwung vorwärts, Senken rückwärts mit Zurückhocken zum Stand.
5. Aus dem Wellaufschwunge vorwärts, das rechte Knie rechts von den Händen, bei ganz engem Griffe der Hände, Überspreizen links mit gleichzeitigem Senken rückwärts zum Abhang und Sitzwellaufschwung, dann Senken rückwärts mit Grätschen unter der Stange fort und Absprung zum Stand.
6. Wellaufschwung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln wie bei 1, alsdann Sitzwelle rückwärts.
7. Übung 3, dem Sitzwellaufschwunge folgt die Sitzwelle rückwärts.
8. Übung 5, dem Sitzwellaufschwunge folgt die Sitzwelle rückwärts.
9. Durchhocken beider Beine aus dem Ansprunge zum Sitzwellaufschwunge vorwärts, Absprung vorwärts.
10. Sitzwellaufschwung wie bei 9 mit anschließender Sitzwelle rückwärts.
11. Sitzwellaufschwung vorwärts mit Grätschen aus dem Ansprung, Senken rückwärts mit Grätschen unter der Stange fort zum Stand.
12. Sitzwellaufschwung wie bei 11 mit anschließender Sitzwelle rückwärts.

Übungsgruppe für eine Zusammenstellung von Reck und Bock.

1. Grätschsprung über den Bock (= Bocksprung) zum Hang an der Stange, mit Unterschwung ab.

Dem Bocksprunge zum Hange schließt sich an:

2. Felgaufschwung, Unterschwung.
3. Wellaufschwung, Knie neben den Händen, Rückspreizen und Unterschwung.

4. Durchhocken rechts zum Wellüberschwung.
5. Durchhocken beider Beine und Felgaufschwung rücklings vorwärts, Absprung vorwärts.
6. Freier Grätschsprung über den Bock zum Hang an der Stange, vorwärts ab.

Dem freien Grätschsprunge zum Hange folgt:

7. Hangkehre rechts und Absprung beim nächsten Rückschwung.
8. Hangkehre rechts und sofortiger Unterschwung.
9. Hangkehre rechts, Felgaufschwung, Felge rückwärts und Unterschwung.
10. Hangkehre rechts, Durchhocken zum sofortigen Absprunge rückwärts.
11. Hangkehre rechts, Durchhocken und Felgaufschwung rücklings vorwärts zum Knickstütze rücklings mit anschließendem Felgumschwung rücklings vorwärts zum Sitz und Absprung vorwärts.
12. Hocke über den Bock zum Hang an der Stange mit Absprung vorwärts.
13. Hocke über den Bock zum Seitliegehange mit gestreckten Beinen zwischen den Händen und Kippen zum Stütz, Unterschwung.
14. Hocke über den Bock zum Seitliegehange mit gegrätschten Beinen und Kippen zum Stütz, Unterschwung.
15. Hocke über den Bock zum sofortigen Durchhocken zwischen den Händen zur Wage rücklings, Durchhocken zum Hange vorlings und Absprung vorwärts.

Oberstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Wellaufschwung mit Drehung und angefügtem Aufstemmen.

1. Wellaufschwung rechts, das rechte Knie rechts von den Händen, linke Hand kamm-, rechte Hand riftgriffs; Rückspreizen rechts und Absprung rückwärts.
2. Wellaufschwung wie vorher mit $^1/_4$ Drehung links zum Reitsitz und angehängtem Mühlumschwung.
3. Wellaufschwung wie vorher mit $^1/_2$ Drehung über dem Reck und Senken zum Querliegehange links bei griff-fest bleibenden Händen.
4. Anfang wie bei 3, alsdann Schwingen im Querliegehange links und Absprung aus demselben mit plötzlichem Aufgeben des Hanges am linken Knie.
5. Anfang wie bei 4, alsdann aber statt des Niedersprunges Aufstemmen zum Seitstütze vorlings mit Aufgeben des Kniehanges.

6. Übung 5 mit angehängter Felge vorwärts und Absprung rückwärts.
7. Übung 6 mit schließlicher Wende über das Reck.
8. Übung 5 mit sofortigem Senken vorwärts zum Seitliegehange mit gestreckten Beinen, Fußriste an der Stange, und Kippen zum Stütz, Unterschwung.
9. Übung 8 mit schließlicher Wende über das Reck.
10. Übung 5 mit sofortigem Abwerfen vorwärts zum Streckhang und folgendem Kippen zum Stütz, Absprung rückwärts.
11. Übung 10 mit schließlicher Wende über das Reck.
12. Übung 5 mit sofortigem Abwerfen vorwärts zum Streckhang, an den sich Schwungstemmen zum Stütz und Wende über das Reck anschließt.

II. Gruppe.

Aufgabe: Aus dem Aufsprunge zum freien Stütze mit hohem Rückschwunge der geschlossenen Beine an brusthoch gestellter Reckstange: Abschwünge, Umschwünge und Übersprünge.

1. Unterschwung, weithin.
2. Felgumschwung zum Stütze mit angehängtem Unterschwung.
3. Felgüberschwung mit Absprung rückwärts.
4. Wellumschwung rückwärts, linkes Knie links von den Händen, Rückspreizen und Unterschwung.
5. Schraubenwellumschwung (Zwiegriff) zum Stütz, Unterschwung.
6. Senken rückwärts zum Abhange vorlings mit Durchhocken und Felgaufschwung rücklings vorwärts (Kreuzaufschwung) zum Sitz, Absprung vorwärts.
7. Aufhocken zum Stand, Absprung vorwärts.
8. Hocke.
9. Aufgrätschen zum Stand, Unterschwung.
10. Grätsche.
11. Senken rückwärts zum Abhang, Kippen, Unterschwung.
12. Anhang wie bei 11 und nach dem Kippen Felgüberschwung mit Absprung rückwärts.
13. Felgüberschwung zum Abhang, Kippen, Unterschwung.
14. Anfang wie bei 13 und nach dem Kippen Hocke.
15. Desgleichen und nach dem Kippen Grätsche.
16. Desgleichen und Flanke.
17. Desgleichen und Kehre.
18. Desgleichen und Wende.
19. Desgleichen und Überschlag.
20. Desgleichen Handstand und Abhocken.
21. Desgleichen Handstand und Abgrätschen.

III. Gruppe.

Aufgabe: Schwungstemmen.

1. Schwungstemmen ristgriffs, Unterschwung.
2. Schwungstemmen kammgriffs, Ristwellabschwung mit Grätschen.
3. Schwungstemmen zwiegriffs, Wende.
4. Schwungstemmen ristgriffs mit Überspreizen links zur Vorhebhalte, Rückspreizen, Unterschwung.
5. Schwungstemmen kammgriffs zum Ristwellabschwung mit Grätschen.
6. Schwungstemmen zwiegriffs zum Schraubenwellumschwung rückwärts in den Stütz, Absprung rückwärts.
7. Schwungstemmen ristgriffs zum Aufhocken links, links neben den Händen und Sohlenstandumschwung rückwärts, Senken des linken Beines und Unterschwung.
8. Schwungstemmen kammgriffs zum Aufhocken beider Beine zwischen den Händen, Sohlenstandumschwung vorwärts, Aufrichten zum Stand auf der Stange und Absprung vorwärts.
9. Schwungstemmen zwiegriffs (l. H. kamm- r. H. ristgriffs) mit Überspreizen rechts bei ½ Drehung links über dem Reck und Senken zum Querliegehang mit dem linken Knie, aus welchem, mit Aufgeben des Hanges vom linken Knie, sofort ein Aufstemmen zum Stütz erfolgt; Wende rechts.
10. Schwungstemmen ristgriffs zur Kehre.
11. Schwungstemmen kammgriffs zur Hocke.
12. Schwungstemmen zwiegriffs zur Wende.

Übungsgruppe an einem durch eine senkrecht aufgestellte Springstange, die an der Reckstange befestigt ist, in zwei gleiche Hälften geteilten Reckes.

(Nachstehende, vom Oberturnlehrer Schurig in Osnabrück aufgestellte Übungsgruppe, wurde bei Gelegenheit des 9. Turnfestes des V. Deutschen Turnkreises zu Oldenburg 1879 von Vorturnern der Osnabrücker Turnvereine durchgeturnt.)

Die Übungen werden gleichzeitig von Zweien ausgeführt mit Ausnahme der Übungen 27 und 31. Bei den unter A und B verzeichneten Übungen nimmt die innere Hand Griff an der Springstange, die äußere am Reck.

A. Aus dem Seitstand unter der Reckstange.

1. Seitliegehaug, beide Füße an der Reckstange.
2. Seitliegehang, der äußere Fuß an der Reckstange, der innere an der Springstange.
3. Seitliegehang, der innere Fuß an der Springstange, das äußere Bein gestreckt.
4. Seitliegehang, der äußere Fuß an der Reckstange, das innere Bein gestreckt.
5. Durchhocken mit Überschlagen rückwärts zum Stand.
6. Durchhocken mit Überschlagen rück- und vorwärts.

7. Durchhocken mit Überschlagen rückwärts zum Hange rücklings, Loslassen der inneren Hand und eine ganze Drehung zum Seithang.
8. Durchhocken zur Hangwage rücklings.

B. Der äußere Arm befindet sich im Streckstütz auf der Reckstange, der innere Arm nimmt gebeugt an der Springstange Hang.

9. Aufknieen mit dem inneren Knie.
10. Desgleichen, mit dem äußeren Knie.
11. Desgleichen, mit beiden Knieen.
12. Auffußen mit dem inneren Fuße, Streckstand und Absprung vorwärts.
13. Auffußen mit dem äußeren Fuße, Streckstand und Absprung vorwärts.
14. Auffußen mit beiden Füßen, Streckstand und Absprung vorwärts.
15. Durchhocken mit dem inneren Bein, darauf mit dem äußeren und Absprung vorwärts.
16. Desgleichen, das äußere Bein beginnt.
17. Durchhocken mit dem inneren und Auffußen mit dem äußeren Bein, Streckstand und Absprung vorwärts.
18. Durchhocken mit dem äußeren Bein und Auffußen mit dem inneren, Streckstand und Absprung vorwärts.
19. Hocke.
20. Durchhocken mit beiden Beinen vor- und rückwärts.
21. Durchhocken mit beiden Beinen vorwärts und dann rückwärts zur Stützwage auf dem äußeren Arm.
22. Durchhocken mit dem äußeren Bein mit 1/4 Drehung nach außen, Mühle seitwärts.
23. Desgleichen mit 1/2 Drehung und Welle rückwärts.
24. Durchhocken mit beiden Beinen und 1/2 Drehung nach außen zum Seitstütz, Unterschwung.
25. Desgleichen und Kippen aus dem Seitstütz.
26. Desgleichen, mit Felgüberschwung und Kippen aus dem Seitstütz.
27. Zu Vieren, je Zwei Stützwage und je Zwei Hangwage.

C. Aus dem Seitstand, wobei die gleichzeitig Übenden sich die gleiche Leibesseite zugekehrt haben. Griff beider Hände an der Reckstange mit Ausnahme der Übung 31.

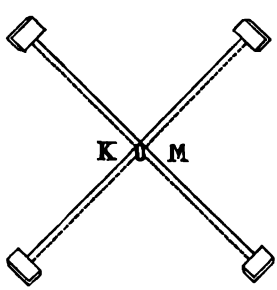
28. Schwingen mit flüchtigem Seitwärtsgreifen der inneren Hand beim Rückschwung.
29. Schwingen mit Hangzucken seitwärts nach innen an der Springstange vorüber.
30. Desgleichen, mit folgendem Kippen und Unterschwung.

31. (Einzeln.) Mit einigen Schritten Anlauf Griff beider Hände an der Springstange und mehrmaliges Umkreisen derselben mit Vorhebhalte der gegrätschten Beine.
32. Hangkehre, wobei die innere Hand an der Springstange, die äußere an der Reckstange faßt.
33. Hangkehre, wobei beide Hände an der Reckstange fassen, Felgaufschwung, Unterschwung.
34. Desgleichen, Kippen und Unterschwung.
35. Desgleichen, Kippen, Felgüberschwung, Kippen und Unterschwung.
36. Desgleichen, Kippen und Hocke.
37. Desgleichen, Kippen und Hocken mit 1/2 Drehung zum Seitstütz, Unterschwung.
38. Desgleichen, Kippen und Hocken mit 1/2 Drehung zum Seitstütz, Kippen, Unterschwung.
39. Hangzucken seitwärts nach innen, Hangkehre, Kippen, Felgüberschwung, Kippen Unterschwung.
40. Hangzucken seitwärts nach innen, Hangkehre, Kippen, Riesenfelge.

Übungsgruppe am Kreuzreck.

Die folgende Übungsgruppe ist einer umfassenden Zusammenstellung von Übungen am Kreuzreck entnommen, welche Direktor Dr. J. C. Lion-Leipzig für ein Vorturnerturnen bei Gelegenheit des 30. Stiftungsfestes des Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig im Jahre 1875 ausgearbeitet hatte.

Abkürzungen:
KM Kreuzmitte
KA Kreuzarm
u. d. B. um die Breitenaxe
u. d. L. um die Längenaxe
r. r. rücklings rückwärts
v. v. vorlings vorwärts.



Erklärungen:
Wer auf das K (= Kreuz) zugeht und in einen Winkel desselben hineintritt, hat vor sich die Kreuzmitte, rechts und links die zwei vorderen Kreuzarme, deren Verlängerung heißen hintere Kreuzarme. Die Vorderseite aller vier Kreuzarme sind in der Figur punktirt.

1. Hangeln mit Drehung u. d. B. und u. d. L.
2. Schwingen mit Hangzucken vorwärts von einem KA zum anderen.
3. Schwingen vorwärts aus dem Hang an den 2 vorderen KA unter der KM weg zum Hang an den 2 hinteren KA und Durchschwung rückwärts.
4. Schwingen im Hang an den 2 vorderen KA und Durchschwung zum Stande vorlings vor dem K.
5. Schwingen im Hang an den hinteren KA und Durchschwung zum Stande rücklings hinter dem K.

6. Durchschwung zur Wage rücklings im Hang an den 2 vorderen KA (der Kopf befindet sich unter der KM).
7. Durchschwung zur Wage rücklings im Hang an den 2 hinteren KA (der Rücken befindet sich unter der KM).
8. Wage vorlings im Hang an den 2 hinteren KA (der Kopf befindet sich unter der KM).
9. Wage vorlings im Hang an den 2 vorderen KA (die Brust befindet sich unter der KM).
10. Wage im Seithange rücklings von 4 Turnern zugleich an den 4 KA.
11. Durchschwung aus dem Seithang an einem Reck unter der KM zum Unterarmhange rücklings an demselben Reck und Wage in diesem Hang (der Kopf befindet sich unter dem anderen Reck).
12. Durchschwung aus dem Hange vorlings an den 2 vorderen KA, Aufschwung zum Liegen rücklings auf der KM, Umarmen der vorderen KA von unten her, Überschlag rückwärts zur Wage im Unterarmhange rücklings.
13. Wage vorlings im Hange mit Umarmen der 2 hinteren KA (das Gesicht befindet sich unter der KM, die Hände an den Seiten des Leibes).
14. Sprung mit ½ Drehung u. d. L. zum Unterarmhange rücklings zwischen den 2 vorderen KA (der Rücken befindet sich an der KM) und Wage im Unterarmhang.
15. Nest aus dem Hang an den 2 vorderen KA, mit Risthang der Füße an der KM.
16. Durchschwung und Aufschwung wie bei 12, Aufgriff der Hände an den 2 hinteren KA und Abburzeln rückwärts.
17. Durchschwung aus dem Hang an den 2 vorderen KA (der Rücken ist der KM zugewendet) und Aufstemmen r. r. in den Stütz.
18. Vorheben der gestreckten Beine im Hang an den 2 vorderen KA, Durchschwung und Aufschwung zum Stütze mit Vorhebhalte beider Beine über der KM.
19. Durchschwung aus dem Hang an den 2 vorderen KA zum Grätschsitz auf der KM und Rücksenken zum Risthang an den Füßen.
20. Anfang wie bei 19, alsdann Felgabschwung r. r. oder v. v.
21. Durchschwung aus dem Hang an den vorderen KA zum Sitz auf der KM, Fallen zum Hang, mit Aufgriff an den hinteren KA, Drehung in den Schultergelenken und Felgumschwung an der KM.

5. Barren.

Unterstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Querliegestütz.

Aus dem Querstand am Barrenende, Gesicht nach außen, Sprung zum Stütze mit mäßigem Vorschwingen und Rückschwingen zum:

1. Querliegestütz mit Auflegen der inneren Fußkanten auf die Holme, Senken der Beine zum Stütz und Absprung vorwärts.
2. Querliegestütz mit Auflegen nur eines Fußes, das andere Bein hängt zwischen den Holmen herab, Absprung vorwärts.
3. Grätschsitz, Heben der Beine zum Liegestütze wie bei 1 und Absprung wie vorher.
4. Querliegestütze wie bei 1 und in demselben Armbeugen und -Strecken, Absprung seitwärts.
5. Querliegestütze wie bei 1 und in demselben abwechselndes Beinheben und Senken, links und rechts; zum Schluß Senken zum Grätschsitz und Wendeabschwung.
6. Querliegestütze wie bei 1 und in demselben abwechselndes Vorheben und Senken eines Armes, Absprung vorwärts.
7. Querliegestütze wie bei 1 und in demselben Vorheben eines Armes mit gleichzeitigem Heben des ungleichseitigen Beines, links und rechts im Wechsel, Absprung seitwärts.
8. Querliegestütze wie bei 1 und in demselben Übergreifen der einen Hand hinter die andere und wieder zurück, Absprung vorwärts.
9. Querliegestütze wie bei 1 und Stützhüpfen an Ort, Absprung vorwärts.
10. Querliegestütze wie bei 1 und Rückschieben bis zum Auflegen der Unterarme, alsdann Aufstemmen mit einem Arm nach dem anderen und Absprung seitwärts.
11. Wie Übung 9 nur Aufstemmen mit beiden Armen zugleich.
12. Querliegestütze wie bei 1 und Rückschieben zwischen den Holmen durch zum Schwimmhang, alsdann Aufstemmen mit einem Arm nach dem anderen, Absprung seitwärts.

II. Gruppe.

Aufgabe: Überschlagen rückwärts und vorwärts.

1. Aus dem Querstand am Barrenende, das Gesicht nach innen, Vorschwingen zum Querliegehange mit einem Knie auf dem gleichseitigen Holm.
2. Anfang wie bei 1, alsdann Querliegehangwechsel ohne Zwischenschwung.

3. Vorschwingen zum Querliegehange mit beiden Knieen auf beiden Holmen.
4. Überschlagen rückwärts aus dem Hockstande zum Stand ohne Griffaufgeben und Überschlagen vorwärts zum Hockstand.
5. Überschlagen rückwärts zum Stand mit sofortigem Aufgeben des Griffes aus dem Querstande mit Zurückstellen eines Beines.
6. Überschlagen rückwärts aus dem Querliegehange mit einem Knie auf dem gleichseitigen Holme zum Stand, ohne Griffaufgeben, und Überschlageu vorwärts zum gestreckten Abhange mit Seitgrätschen und Senken der Beine vorwärts zum Stand.
7. Überschlagen rückwärts zum gestreckten Abhange mit Seitgrätschen und Senken der Beine vorwärts zum Stand.
8. Übung 7, ohne Seitgrätschen im Abhang.
9. Aus dem Querstand am Barrenende, das Gesicht nach außen, Überschlagen rückwärts zum Querliegehange mit Auflegen der Füße auf beide Holme; alsdann Überschlagen vorwärts zum Stand.
10. Anfang wie 9, alsdann im Querliegehang abwechselndes Senken eines Beines und Wiederauflegen.
11. Überschlagen rückwärts zum Querhangstande rücklings und Überschlagen vorwärts zum Stand.
12. Überschlagen rückwärts zum Abhange mit Seitgrätschen bei stark gewinkelten Hüftgelenken, so daß die Vorderseite der Oberschenkel auf den Holmen aufliegt, Überschlagen vorwärts zum Stand.
13. Anfang wie bei 12, alsdann mit Beugen der Unterschenkel, Legen der Waden unter die Holme und Aufrichten zum Grätschsitz, Abschwung vorwärts.
14. Ausführung der Übung 13 in einem Schwung und aus dem Grätschsitz Abgrätschen vorwärts.

III. Gruppe.

Aufgabe: Spreizen aus dem Reitsitz, ohne und mit Drehung.

Vorschwingen zum Reitsitze vor der linken Hand aus dem Querstand am Barrenende, das Gesicht nach innen, alsdann:

1. Überheben des rechten Beines vorwärts zum Grätschsitz vor den Händen, Senken der Beine zum Stütz, Absprung.
2. Überheben des rechten Beines vorwärts zum Außenquersitz, Absprung seitwärts.
3. Überheben des rechten Beines vorwärts mit 1/4 Drehung links zum Außenseitsitz, Absprung vorwärts.
4. Mit Griff der linken Hand auf dem rechten Holme, Überheben des rechten Beines rückwärts mit 1/4 Drehung rechts zum Seitliegestütz, Absprung rückwärts.

5. Anfang wie bei 4, alsdann aus dem Seitliegestütz Seitspreizen links mit 1/4 Drehung rechts zum Grätschsitze hinter den Händen (die rechte Hand greift auf den anfänglich linken Holm zurück) und Abgrätschen vorwärts.
6. Anfang wie bei 4, alsdann aus dem Seitliegestütze sofortige 1/2 Drehung rechts zum Außenseitsitz und Absprung vorwärts.
7. Anfang wie bei 4, alsdann aus dem Seitliegestütze mit Rückspreizen des rechten Beines und 3/4 Drehung rechts Schraubenaufsitzen rückwärts zum Grätschsitz vor den Händen und Kehrabsitzen rechts.
8. Überheben des rechten Beines vorwärts mit 1/4 Drehung rechts zum Seitliegestütz (die linke Hand greift auf den rechten Holm) und Absprung rückwärts.
9. Übung 8 mit Aufspreizen links auf den linken Holm bei der Drehung zum Seitliegestütz, Absprung rückwärts.
10. Übung 9, nur statt des Aufspreizens Überspreizen des linken Holms in die Gasse der Holme und mit Seit- und Rückspreizen des linken Beines links Absprung rückwärts.
11. Desgleichen, aber beim Überspreizen links 1/4 Drehung rechts zum Reitsitz hinter der rechten Hand und Abgrätschen vorwärts.
12. Anfang wie bei 11, alsdann aus dem Reitsitz unverweiltes Überheben des linken Beines vorwärts zum Grätschsitz vor den Händen und Absprung vorwärts.
13. Anfang wie bei 11, alsdann aus dem Reitsitz unverweiltes Überheben des linken Beines zum Außenquersitz, Absprung seitwärts.
14. Übung 13, nur beim Überheben des linken Beines 1/4 Drehung rechts zum Außenseitsitz, Absprung vorwärts.

Mittelstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Kehre und Wende.

1. Aus dem Ansprunge zum Querstütze mit weitem Vorgreifen der Hände sofortige Kehre rechts.
2. Ansprung wie vorher und Kehre rechts beim zweiten Vorschwung.
3. Desgleichen, und Kehre rechts mit 1/4 Drehung links.
4. Desgleichen, und Kehre rechts mit 1/2 Drehung links. (= Drehkehre.)
5. Desgleichen, und Kehre rechts mit 1/4 Drehung rechts.
6. Desgleichen, und Kehre rechts mit 1/2 Drehung rechts.
7. Desgleichen, und Wende rechts.
8. Desgleichen, und Wende rechts mit Übergreifen der linken Hand auf den rechten Holm während des Wendeschwunges.

9. Desgleichen, und Wende rechts mit 1/4 Drehung links.
10. Desgleichen, und Wende rechts mit 1/2 Drehung links (= Drehwende).
11. Vorschwung zum Reitsitze vor der rechten Hand und mit einem Zwischenschwunge Wende links.
12. Vorschwung zum Außenquersitz vor der rechten Hand und mit einem Zwischenschwunge Wende links mit 1/4 Drehung rechts.
13. Vorschwung zum Quersitz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand und mit einem Zwischenschwunge Wende links mit 1/2 Drehung rechts.
14. Vorschwung und Rückschwung zum Reitsitze hinter der rechten Hand und mit einem Zwischenschwunge Kehre links.
15. Vorschwung und Rückschwung zum Außenquersitze hinter der rechten Hand und mit einem Zwischenschwunge Kehre links mit 1/4 Drehung links.
16. Vorschwung und Rückschwung zum Quersitz auf dem rechten Schenkel hinter der rechten Hand, linkes Bein außen und mit einem Zwischenschwunge Kehre links mit 1/2 Drehung links.
17. Vorschwung zum Grätschsitze vor den Händen und aus dem Zwischenschwung im Knickstütze Wende rechts.
18. Vorschwung und Rückschwung zum Grätschsitze hinter den Händen und aus dem Zwischenschwunge im Knickstütze Kehre rechts.
19. Vorschwung, alsdann Beugen der Arme beim Beginne des Rückschwunges und Strecken der Arme am Ende des Rückschwunges mit Wende rechts.
20. Vorschwung und Rückschwung, alsdann Beugen der Arme beim Beginne des Vorschwunges nnd Strecken am Ende des Vorschwunges mit Kehre rechts.

III. Gruppe.

Aufgabe: Kreisen eines Beines in der Barrenmitte.

1. Sprung zum Querstütz in der Barrenmitte; ruhiger Niedersprung zwischen den Holmen.
2. Im Querstütze mäßiges Rückschwingen zum Querschwebestütze hinter der rechten Hand; ruhiges Zurückspreizen zum Stütz und Absprung.
3. Anfang wie bei 2, alsdann Spreizen rechts unter der rechten Hand fort zum Reitsitze vor derselben und mit Überspreizen links Absprung rechts seitwärts zum Querstande neben dem Barren.
4. Aus dem Rückschwunge Spreizen rechts unter der rechten Hand fort mit gleichzeitigem Überheben des linken Beines zum Außenquersitze vor der rechten Hand, Kehre links.
5. Überspreizen rechts von hinten nach vorn mit 1/4 Drehung links zum Innenseitsitze bei griff-fest bleibenden Händen. (Die rechte

Hand bekommt bei dieser Übung Kammgriff.) Rückgängige Spreizbewegung zum Stütz und Absprung.

6. Desgleichen zum Innenseitstütz auf dem entgegengesetzten Holm; Flankenschwung rückwärts zum Seitliegestütz und Absprung rückwärts.
7. Halbkreis des rechten Beines über den rechten Holmen von hinten nach vorn, aus dem Querstütze zum Querstütz.
8. Desgleichen, fortgesetzt rechts und links ohne Zwischenschwung.
9. Desgleichen, mit Vorwärtsbewegen.
10. Halbkreis rechts wie in Übung 7 und sofortiges Rückheben der Beine zum Grätschsitze hinter den Händen, ab mit Wendeschwung.
11. Halbkreis rechts wie in Übung 7 mit sofortiger Wende rechts.
12. Halbkreis rechts wie in Übung 7 mit sofortiger Wende links.
13. Halbkreis rechts und Wendeschwung rechts mit 1/4 Drehung links zum Seitliegestütz, Absprung rückwärts.
14. Desgleichen und Wende rechts über beide Holme aus dem Seitliegestütz.

III. Gruppe.

Aufgabe: Wende aus dem Außenseitstande mit Anlauf.

Mit Griff der rechten Hand auf dem entfernteren, der linken Hand auf dem näheren Holm:

1. Wendaufsitzen rechts zum Grätschsitze hinter den Händen, Vorschwingen zum Grätschsitze vor den Händen und mit Vorgreifen der Hände Abgrätschen vorwärts.
2. Wendeschwung rechts zum Querliegestütze vorlings, Stützeln vorwärts bis zum Barrenende und Abgrätschen vorwärts.
3. Wendeschwung rechts zum Reitsitze hinter der rechten Hand, Sitzwechsel zum Reitsitze vor der linken Hand und mit Vorgreifen der Hände Abgrätschen über den rechten Holm mit 1/4 Drehung links. (Die linke Hand bleibt griff-fest.)
4. Wendeschwung rechts zum Quersitz auf dem rechten Schenkel hinter der rechten Hand, linkes Bein außen, Sitzwechsel zum Grätschsitze vor den Händen und mit Vorgreifen der Hände Abgrätschen über den linken Holm mit 1/4 Drehung rechts nach einem Zwischenschwunge.
5. Wendeschwung rechts zum Außenquersitze hinter der rechten Hand, Sitzwechsel zum Außenquersitze vor der linken Hand und mit Vorgreifen der Hände Abgrätschen über denselben Holm.
6. Wendeschwung zum Querstütz mit sofortigem weiten Vorschwingen zum Grätschsitz am Barrenende, Abgrätschen nach einem Zwischenschwunge.

7. Wendeschwung zum Stütz mit Vorschwingen zum Reitsitze vor der rechten Hand und Abgrätschen über den linken Holm.
8. Desgleichen mit Vorschwingen zum Außenquersitz vor der rechten Hand und Abgrätschen über den linken Holm.
9. Desgleichen mit Vorschwingen zum Quersitz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand, rechtes Bein innen und Abgrätschen über den linken Holm.

An den Wendeschwung zum Querstütz schließt sich weiter an, das Vorschwingen zur:

10. Kehre rechts.
11. Kehre rechts mit 1/4 Drehung links.
12. Drehkehre.
13. Kehre rechts mit 1/4 Drehung rechts.
14. Kehre rechts mit 1/2 Drehung rechts.

Schließlich:

15. Wende über beide Holme aus dem Aufsprung.

Oberstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Aufsprünge mit schrägem Anlaufe gegen das Barrenende.

Das Brett liegt an der rechten Barrenseite, die Übungen werden von Zweien gleichzeitig ausgeführt.

1. Wendeschwung zum Stütz und Abspreizen über den linken Holm.
2. Desgleichen und Abgrätschen.
3. Abspreizen über den rechten Holm aus dem Ansprunge mit Wendeschwung.
4. Desgleichen über den linken Holm.
5. Desgleichen Abgrätschen.
6. Wendeschwung zum Grätschsitz und Überschlag mit gebeugten Armen.
7. Desgleichen zum Reitsitz auf dem linken Holm und Überschlag wie vorher.
8. Desgleichen zum Außenquersitz auf dem linken Holm und Überschlag wie vorher.
9. Desgleichen zum Hockstande des linken Beines hinter der linken Hand und Überschlag mit gestreckten Armen.
10. Wendeschwung zum Stütz und Überschlag mit gebeugten Armen nach einem Zwischenschwung.
11. Desgleichen und Überschlag mit gestreckten Armen.
12. Wende über beide Holme aus dem Aufsprung.
13. Überschlag mit gebeugten Armen aus dem Aufsprung.
14. Desgleichen mit gestreckten Armen.

15. Wendeschwung zum Stütz, Kippen und Abspreizen über einen Holm.
16. Desgleichen und Abgrätschen.
17. Desgleichen und Überschlag mit gebeugten Armen.
18. Desgleichen und Überschlag mit gestreckten Armen.

II. Gruppe.

Aufgabe: Aus dem Oberarmhange mit vorn aufgelegten Armen Vorschwingen zur Kehre und Rückschwingen zur Wende.

1. Vorschwingen zum Grätschsitz, Vorgreifen und Wende.
2. Desgleichen zum Außenquersitz, Vorgreifen und Kehre nach der anderen Seite aus einem Zwischenschwung im Knickstütz.
3. Desgleichen zum Quersitz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand, rechtes Bein innen; Vorgreifen und mit Überspreizen des rechten Beines Kreisschwung mit $^1/_2$ Drehung links zum Grätschsitz und Wende rechts.
4. Vorschwingen mit Schere zum Grätschsitz, Wende rechts.
5. Vorschwingen zum Stütz und Wende.
6. Vorschwingen zum Stütz, Senken zum Knickstütz beim Beginn des Rückschwunges und Wende.
7. Fortgesetztes Vorschwingen zum Stütz mit Senken zum Oberarmhange beim Rückschwingen.
8. Vorschwingen zur Kehre.
9. Vorschwingen zur Kehre mit Drehungen.
10. Rückschwingen zum Liegestütze vorlings, Kehre aus dem Zwischenschwung im Knickstütz.
11. Desgleichen zum Grätschsitze hinter den Händen, Drehwende-Absitzen.
12. Desgleichen zum Außenquersitze hinter der linken Hand, Kehraufsitzen links zum Grätschsitze vor den Händen aus dem Wendeschwung über beide Holme, Vorgreifen und Wende links.
13. Desgleichen zum Quersitz auf dem rechten Schenkel hinter der rechten Hand, linkes Bein außen, Scherensitzwechsel zum Quersitz auf dem linken Schenkel hinter der linken Hand und Wende rechts.
14. Rückschwingen zum Stütz und Kehre.
15. Rückschwingen zum Stütz, Senken zum Knickstütz beim Beginn des Vorschwunges und Kehre.
16. Fortgesetztes Rückschwingen zum Stütz mit Senken zum Oberarmhange beim Vorschwingen.
17. Rückschwingen zur Wende.
18. Rückschwingen zur Drehwende.
19. Rückschwingen zur Wage auf einem Arm und aus derselben Wende nach der anderen Seite.
20. Rückschwingen zum Schulterstand auf einem Holm und aus diesem Stande Wende nach der anderen Seite.

III. Gruppe.

Aufgabe: Kehre über beide Holme aus dem Querstand und Querstütz am Barrenende, das Gesicht nach innen.

1. Kehrschwung rechts über den linken Holm zum Grätschsitze vor den Händen, Vorgreifen und Wendabsitzen rechts.
2. Desgleichen zum Reitsitze vor der rechten Hand, Vorgreifen und Wende links.
3. Desgleichen zum Außenquersitze vor der rechten Hand, Vorgreifen und Wende links.
4. Kehrschwung rechts mit ½ Drehung rechts zum Außenquersitz auf dem rechten Schenkel auf dem anfänglich rechten Holm und Wende rechts.
5. Kehre rechts über beide Holme zum Querstande neben dem Barren.
6. Kehre rechts mit ¼ Drehung links.
7. Kehre rechts mit ½ Drehung links (= Drehkehre).
8. Kehre rechts mit ¼ Drehung rechts.
9. Kehre rechts mit ½ Drehung rechts.
10. Kehreinschwingen über den linken Holm zum Stütz und sofortiger Kehrschwung links über den rechten Holm zum Grätschsitze vor den Händen, Kehrabsitzen links.
11. Desgleichen mit folgendem Kehrschwunge links zum Reitsitze vor der linken Hand und Kehre rechts.
12. Desgleichen mit folgendem Kehrschwunge links zum Außenquersitze vor der linken Hand und Kehre rechts.
13. Kehreinschwingen über den linken Holm zum Stütz und sofort über den rechten Holm zum Stütze mit Absprung rückwärts.
14. Kehreinschwingen fortgesetzt über den linken und rechten Holm in der Form der Achte.
15. Kehreinschwingen über den linken Holm zum Stütz und sofort Kehre links über beide Holme zum Querstande neben dem Barren.
16. Übung 15 mit Drehkehre zum Stand.
17. Übung 15 mit Kehre zur Wende (Kehre links mit ½ Drehung links) zum Stand.

6. Schaukelringe.

Unterstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Drehen rückwärts um die Breitenaxe des Leibes.

1. Aufschwung zum Liegehange mit einem Knie auf dem gleichseitigen Arm, Senken vorwärts zum Stand.
2. Desgleichen mit beiden Knieen auf beiden Armen, Senken wie vorher.

3. Überschlagen rückwärts aus dem Stande zum Stand.
4. Liegehang wie bei 1, alsdann Überschlagen rückwärts zum Stand.
5. Liegehang wie bei 2, alsdann Überschlagen rückwärts zum Stand.
6. Überschlagen rückwärts zum Nest; die Fußriste legen sich gegen die Seile, Senken vorwärts zum Stand.
7. Desgleichen, die Fußriste legen sich gegen die Ringe.
8. Übung 6 mit Gegenlegen nur eines Fußristes gegen das gleichseitige Seil, das andere Bein möglichst wagerecht.
9. Desgleichen Übung 7.
10. Aufschwung zum gestreckten Abhang, Senken vorwärts zum Stand.
11. Abhang wie vorher, dann Senken rückwärts zum Stande mit plötzlichem Griffaufgeben.
12. Abhang wie vorher und in demselben Kniebeugen und Hochstoßen.
13. Abhang wie vorher und in demselben Beugen und Strecken der Hüftgelenke, die Beine bleiben gestreckt.
14. Überschlagen rückwärts aus dem Hange mit gebeugten Armen zum Stand, Knie- und Hüftgelenke gebeugt.
15. Desgleichen, aber nur die Hüftgelenke gebeugt.
16. Überschlagen rückwärts aus dem Stande zum Hange rücklings, in demselben Seitgrätschen und Schließen der Beine, danach Absprung.

II. Gruppe.

Aufgabe: Schaukeln.

1. Möglichst weites Zurückgehen, Aufsprung zum Hange mit gebeugten Armen, in demselben Vor- und Zurückschaukeln und Absprung am Ende des Rückschaukelns.
2. Weites Vorgehen, Aufsprung zum Hange mit gebeugten Armen, Rückschaukeln und Absprung am Ende des Rückschaukelns.
3. Weites Zurückgehen, Vorlaufen mit Aufsprung zum Hange mit gebeugten Armen am Ende des Vorlaufens, Rückschaukeln und Absprung am Ende des Rückschaukelns.
4. Weites Vorgehen, Zurücklaufen mit Aufsprung zum Hange mit gebeugten Armen am Ende des Zurücklaufens, Vorschaukeln und Absprung am Ende des Vorschaukelns.
5. Fortgesetztes Schaukeln mit gestreckten Armen mit zwei Laufschritten beim Vorschaukeln.
6. Desgleichen beim Rückschaukeln.
7. Desgleichen beim Vor- und Rückschaukeln.
8. Fortgesetztes Schaukeln mit Auftreten der geschlossenen Füße beim Vorschaukeln.
9. Desgleicheu beim Rückschaukeln.
10. Desgleichen beim Vor- und Rückschaukeln.

11. Nach Erreichung eines größeren Schaukelschwunges durch eine der von 5—10 aufgezählten Weisen Aufsprung zum Hang mit gebeugten Armen und möglichst langes Hin- und Herschaukeln.
12. Übung 11 mit Seitgrätschen während des Schaukelns und Schließen der Beine am Ende des Vor- und Rückschaukelns.

Mittelstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Senken aus dem Stütz zum Liegehang, Abhang und Stand.

1. Sprung zum Knickstütz an den schulterhohen Ringen, Absprung.
2. Sprung zum Streckstütz, Absprung.

Aus dem Stütz:

3. Rückwärtssenken zum Liegehange mit dem linken Knie auf dem linken Arm, Überschlagen rückwärts zum Stand.
4. Senken zum Liegehange wie vorher mit plötzlichem Loslassen der linken Hand und Übergreifen derselben zum Hang am anderen Ring.
5. Desgleichen aber mit Wiedererfassen des losgelassenen Ringes zum Hang an beiden Ringen.
6. Rückwärtssenken zum Liegehange mit dem linken Knie auf dem rechten Arm, Senken vorwärts zum Hang mit gebeugten Armen und Absprung.
7. Ausführung der Übung 6 der Übung 4 entsprechend.
8. Ausführung der Übung 6 der Übnng 5 entsprechend.
9. Senken rückwärts zum Nest und aus demselben Senken vorwärts zum Stand.
10. Senken rückwärts zum gestreckten Abhang und Weitersenken rückwärts zum Stand.
11. Senken rückwärts mit sofortigem Überschlagen rückwärts zum Stand.
12. Senken vorwärts zum Hange mit gebeugten Armen nnd gehobenen Beinen, Senken der Beine zur Vorhebhalte und Absprung.
13. Senken vorwärts zum Liegehange mit dem linken Knie auf dem linken Arm und sofortiges Abspreizen zum Stand.
14. Senken vorwärts zum Liegehange mit dem linken Knie auf dem rechten Arm und sofortiges Abspreizen zum Stand.
15. Senken vorwärts zum Hange mit gebeugten Armen und Überschlagen rückwärts zum Stand.

II. Gruppe.

Aufgabe: Schaukeln mit Beinthätigkeiten.

1. Schaukeln mit Knieheben am Ende des Rückschaukelns und Strecken am Ende des Vorschaukelns.
2. Desgleichen mit Heben der gestreckten Beine.
3. Desgleichen mit Heben der gestreckten und seitgrätschenden Beine.
4. Desgleichen mit Knieheben nur eines Beines, während das andere Bein gestreckt bleibt
5. Knieheben am Ende des Vorschaukelns, Strecken am Ende des Rückschaukelns und Absprung beim Vorschaukeln.
6. Übung 5 entsprechend der Übung 2.
7. Übung 5 entsprechend der Übung 3.
8. Überschlagen zum Neste beim Rückschaukeln und nach mehrmaligem Hin- und Herschaukeln im Nesthang Senken vorwärts zum Hange beim Vorschaukeln und Absprung beim Rückschaukeln.
9. Beinheben zum Liegehange mit dem linken Knie am linken Arm am Ende des Vorschaukelns und Abspreizen zum Stand am Ende des Rückschankelns.
10. Beinheben wie bei 9 am Ende des Rückschaukelns und Abspreizen am Ende des Vorschaukelns mit Übergreifen der linken Hand zur rechten; Absprung am Ende des Rückschaukelns.
11. Ausführung der Übnng 9 in der Weise, daß beim Abspreizen die linke Hand den Ring sofort wieder ergreift und der Absprung beim Vorschaukeln erfolgt.
12. Desgleichen Übung 10 mit Wiedererfassen des losgelassenen Ringes.

Oberstufe.

I. Gruppe.

Aufgabe: Felgaufschwung und Felge.

1. Felgaufschwung aus dem Stand.
2. Desgleichen aus dem Hin- und Herschwingen an den ruhenden Ringen bei gebeugten Armen.
3. Felgaufschwung wie bei 1, aldann Senken vorwärts zum Hange mit gebeugten Armen und sofortiger erneuter Felgaufschwung.
4. Felgaufschwung mit Spreizen zum Sitz auf einem Schenkel oberhalb des Ringes.
5. Desgleichen zum Sitz auf dem Handrist.
6. Felgaufschwung zum Knieen anf einer Hand.
7. Felgaufschwung zur Stützwage auf beiden Armen.
8. Felgaufschwung zum Handstehen mit gebeugten Armen, die Fußriste lehnen sich gegen die Seile.

9. Felgaufschwung wie vorher und Aufstemmen zum Handstehen mit gestreckten Armen.
10. Felgaufschwung und Felge vorwärts.
11. Felgaufschwung und Felge rückwärts.
12. Felgaufschwnng und abwechselnde Felge vorwärts und rückwärts.

II. Gruppe.

Aufgabe: Kippen und Aufstemmen im Schaukelschwung.

1. Schaukeln mit Beinheben am Ende des Vorschaukelns, Kippen am Ende des Rückschaukelns, Senken rückwärts zum Hange bei Vorschaukeln und Absprung beim Rückschaukeln.
2. Fortgesetztes Kippen am Ende des Rückschaukelns mit Senken rückwärts zum Hange mit gehobenen Beinen am Ende des Vorschaukelns.
3. Fortgesetztes Kippen am Ende des Rückschaukelns mit Überschlagen vorwärts zum Hange mit gehobenen Beinen am Ende des Vorschaukelns.
4. Schaukeln mit Beinheben am Ende des Rückschaukelns, Kippen am Ende des Vorschaukelns und Absprung aus dem Stütz am Ende des Rückschaukelns.
5. Übung 4 entsprechend der Übung 2.
6. Übung 4 entsprechend der Übung 3.
7 Schaukeln mit Aufstemmen am Ende des Rückschaukelns, Senken zum Hang am Ende des nächsten Rückschaukelns und Absprung beim Vorschaukeln.
8. Schaukeln mit Aufstemmen am Ende des Vorschaukelns, Senken zum Hang am Ende des Rückschaukelns und Absprung beim Vorschaukeln.
9. Fortgesetztes Aufstemmen beim Rückschaukeln mit Senken zum Hange beim Vorschaukeln.
10. Fortgesetztes Aufstemmen beim Rückschaukeln mit Überschlagen vorwärts zum Hange beim Vorschaukeln.
11. Übung 8 entsprechend der Übung 9.
12. Übung 8 entsprechend der Übung 10.
13. Schleudern beim Rückschaukeln, Kippen beim Vorschaukeln, Absprung aus dem Stütz beim Rückschaukeln.
14. Kugeln beim Vorschaukeln, Aufstemmen beim Rückschaukeln, Absprung aus dem Stütz beim Vorschaukeln.
15. Schleudern beim Vorschaukeln, Kippen beim Rückschaukeln, Absprung aus dem Stütz beim Vorschaukeln.
16. Kugeln beim Rückschaukeln, Aufstemmen beim Vorschaukeln, Absprung aus dem Stütz beim Rückschaukeln.

4. Turnspiele.

Das Spiel als Gemeinübung in loser Ordnung bietet zugleich die trefflichste Gelegenheit für die besondere Ausbildung des Einzelnen. Ja man darf behaupten, daß ohne Spiel überhaupt keine „Vollendung" turnerischer Ausbildung erreicht werden kann. Viel kommt dabei auf die richtige Wahl der Spiele an. Reichen Stoff hierzu findet der Leser in GutsMuths' Jugendspiele, in 8. Auflage neu herausgegeben von J. C. Lion, Hof 1893, Rud. Lion. Doch hüte man sich vor oberflächlichem Vielerlei; eine kleine Auswahl richtig verstandener und vollkommen ausgeführter Spiele ist mehr wert, als ein beständiger Wechsel derselben. Dieser Grundsatz war bei der Aufstellung nachstehender Spiele leitend; und es bleibt dabei nur zu wünschen, daß so treffliche Spiele, wie Barlauf, Stoßball und Schlagball auf allen deutschen Turnplätzen einheimisch werden und so manche fade Unterhaltung in freien Stunden verdrängen möchten. Ahmen wir doch hierin dem stammverwandten Britten nach, dessen Cricket (nachstehend unter dem Namen Thorball beschrieben) und Fußball von Jung und Alt durch's ganze Land mit Eifer gespielt wird.

Die Mehrzahl der Spiele erfordert einen unparteiischen Ordner und Richter; ferner für jede Spiel-Partei (Gespielschaft) einen Obmann. Die Parteien werden durch die Wahl der Obmänner so gebildet, daß dieselben abwechselnd aus der in Ordnung aufgestellten Schar der Spiellustigen je einen Mann wählen, der sich ihnen anschließt. Geht dieses Geschäft geregelt von statten, so steht schließlich jede Partei in einer Flanken-Reihe mit ihrem Obmann als vorderem Führer an der Spitze. Dieser hat sie dann nach dem einzunehmenden Orte zu führen und das sonst Nötige anzuordnen. Bei der folgenden Beschreibung der Spiele wird auf dieses Verhältnis nicht weiter zurückgekommen, vielmehr stets richtige Oberleitung und Partei-Teilung als selbstverständlich vorausgesetzt werden.

Wo gewisse Spiele, namentlich bei Erwachsenen, kleine Geldbußen für die minder Geschickten wünschenswert machen, werden die eingehenden Summen entweder zur Unterhaltung des betreffenden Spielgerätes oder für irgend gemeinnützige Zwecke verwendet. Der Gewinnsucht der Einzelnen soll keine Nahrung geboten werden.

Viele Turnübungen können, wenn sich der Wetteifer im Wettkampfe dabei ausspricht, gewissermaßen auch als Spiel betrieben werden. Dergleichen sind in dem Volksturnbuche bei Gelegenheit teilweise schon beschrieben worden. Der besseren Übersicht wegen stelle ich jedoch alles hierher Gehörige nochmals als eine Gruppe von Wettspielen zusammen, der dann die Gruppe ausgewählter eigentlicher Turn- oder Bewegungsspiele folgt.

I. Kampf- und Wettspiele.

1. **Schwebekampf auf dem Baume** (siehe Seite 433 die Erklärung und Abbildung der Kampfweise). In einer Reihe so zu spielen, daß für jeden vom Ende aus (als dem Ehrenplatz) herabgekämpften Turner ein Punkt gezählt wird, wo dann, je nach Anzahl der Mitspieler, 12 oder 24 Punkte für den Sieg entscheiden. Jeder herab gekämpfte reiht sich hinten neu an. Um ausgezeichneten Schwebe-Kämpfern nicht zu großen Vorteil einzuräumen, bestimmt man, daß nur 3 Punkte hintereinander vom Ehrenplatze aus gemacht werden dürfen, worauf der Betreffende freiwillig den Nachrückenden den Platz einräumen und sich hinten anreihen muß.

Auf der Mitte des Schwebebaumes kämpfen zwei Parteien im Schlag- oder Ziehschieben je der zwei vorderen Führer, bis die eine Partei keinen Kämpfer mehr aufzustellen hat, in welchem Falle sie besiegt ist.

2. **Schwebestehen.** Dies findet auf schmalen Standflächen, besonders Schwebepfählen, so statt, daß jede Partei den betreffenden ihr zugewiesenen Punkt beständig durch einen ihrer Leute in Schwebestellung besetzt erhalten und diesen ablösen lassen muß, wenn er das Gleichgewicht verliert und herabtritt. Diejenige Partei, welche hierbei ihre Mannschaft (die reihum antritt, jeder nur einmal) zuerst erschöpft, hat verloren.

3. **Schwebegehen.** Geschieht auf zwei oder mehr in gerader oder gebrochener Linie aneinander geschobenen Schwebeholmen oder Schwebestangen. Jede Partei läßt ihre Mannschaft reihum die Holme oder Stangen überschreiten. Diejenige Partei, welche die meisten Leute glücklich hinüber bringt, hat gesiegt.

4. **Hinkkampf.** Im Teil II, 2e ist S. 221 u. f. des Abschnittes vom Ringen dieserhalb Näheres nachzulesen.

5. **Ringkampf.** Nachdem die Art des Ringens — gewöhnlich, Kürze halber, halbes Kürringen, wobei sich die Niederlage schon durch

die Berührung der Erde mit irgend einem Körperteil, Füße natürlich ausgenommen, entscheidet — vorher bestimmt ist, stellen sich beide Gegnerreihen auf je einer Seite des Ringplatzes auf. Beiderseits treten nun der Reihe nach, mit dem zuletzt Gewählten jeder Partei (also dem mutmaßlich Schwächsten) beginnend und so bis zu den betreffenden Obmännern fortfahrend, immer je 2 Mann zum Kampf an. Die Geworfenen treten als tot zur Seite, und an ihre Stelle tritt der folgende ihrer Partei. Wer gesiegt hat, bleibt auf dem Platz und ringt auf's neue; doch sollen auch hier, wie bei dem Schwebekampfe Nr. 1, nicht mehr als 3 Siege hinter einander gestattet sein, worauf auch der Sieger durch einen Nachfolger seiner Partei zu ersetzen ist. Diejenige Partei, deren Glieder samt Obmann sämtlich geworfen sind, hat verloren.

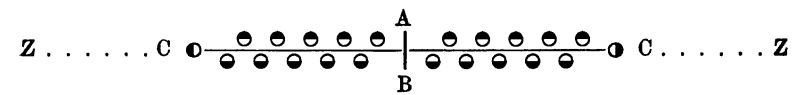
6. **Stab-Ringkampf.** Seite 224 u. f. findet sich dieser Ringkampf als ein Kriegsspiel näher beschrieben; zugleich als Ersatz für das nur unter ganz besonders günstigen Umständen zu stande zu bringende ähnliche Ritter- und Bürgerspiel Jahn's.

7. **Zielreißen.** Jede Partei erhält ein Feld zugeteilt, in welchem sie sich aufstellt. Zwischen beiden Feldern bezeichnet die Malstange (oder ein sonstiges kenntliches Zeichen, wohl auch auf hartem oder gedieltem Boden eine Reihe von Matratzen) die Grenze. Es ist nun die Aufgabe, durch Gewalt oder List dadurch Gefangene zu machen, daß man Gegner über jene Grenze zieht. Wer auf solche Weise herüber gezogen oder sonst in dem fremden Felde ergriffen wird und durch den Obmann 3 Schläge erhält, ist gefangen und tritt für den weiteren Verlauf des Spieles aus. Da hiernach nicht die einfache Anwesenheit auf dem fremden Felde entscheidet, so geht daraus hervor, daß nicht allein schon Ergriffene (so lange sie von dem Obmann nicht gezeichnet sind) wieder befreit, sondern, daß zum Behufe von Flanken- und Rückenanfällen auch Einfälle in das feindliche Feld gemacht werden dürfen. Diese, sowie überhaupt das Zielreißen selbst, dürfen jedoch nur über die gelegte Grenze, nicht aber um deren Endpunkte herum gemacht werden; weshalb es gut ist, auf jedem dieser Endpunkte einen Spielordner aufzustellen. Die Obmänner haben sich selbstverständlich nicht zu sehr aussetzen: wird einer derselben gefangen, so muß sofort ein Stellvertreter erwählt werden. Die Partei, welche zuerst ihre Leute bis auf den letzten Mann verloren hat, ist besiegt.

Wird auch so gespielt, daß die Gefangenen, nachdem für jeden derselben ein Punkt vorgemerkt ist, sogleich ihrer Partei wieder zurückgegeben werden, wobei dann eine vorher bestimmte Zahl von Punkten (ein ergriffener Obmann zählt deren zwei) das Spiel entscheidet. Diese letztere Spielweise ist vorzuziehen, da hierbei Alle bis zum Schlusse beteiligt bleiben. Um jedoch jeder Verwirrung vorzubeugen, tritt — ähnlich wie beim Barlauf — nach jeder Gefangennahme eine entsprechende Pause ein.

8. **Schanzenstürmen.** $\frac{C}{A}\!\!\diagup\!\!\frac{}{B}$ Ganz nach ähnlichen Grundsätzen zu ordnen, wie Zielreißen. Doch ist hier nicht eine Linie, sondern die schiefe Fläche C die Grenze; A und B sind die Felder. Ausnahmsweise von der sonst bei allen Spielen geltenden Regel, muß hier die obere Partei B aus stärkeren Spielern bestehen.

9. **Seilziehen.** Die Parteien stellen sich an den beiden Enden des langen geknoteten Seiles so an, wie es die Abbildung zeigt; und



es gilt nun, die Gegner entweder über ein in der Mitte bestimmtes Mal AB (Rinne oder Graben) herüber oder so weit fortzuziehen, bis einer der zuletzt stehenden Spieler C den Punkt Z mit der Hand erreichen kann. Die Obmänner leiten den im Takte am besten ruckweise wirkenden Zug.

10. **Lanzenwerfen.** Hier wird der Sieg, wie bei allem Werfen und Schießen nach einer Scheibe, durch die Zahl der getroffenen Ringe entschieden; sei es nun Mann gegen Mann, so daß schließlich die Werfer nach den Nummern ihrer Kunstfertigkeit geordnet werden; oder in zwei Parteien, wo dann die Ringe jeder Partei zusammen gezählt werden. Dabei kann immer noch derjenige, welcher für seine Genossen die größte Zahl von Ringen geliefert hat, als König (Schützenkönig) ausgerufen werden. Man lese übrigens auch Seite 113 und Seite 480 über das Lanzenwerfen nach.

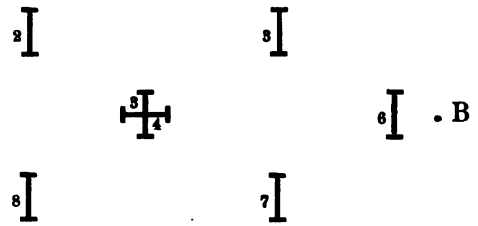
11. **Gerwerfen.** Das Gerwerfen als Spiel geschieht am besten von drei um je 2 bis 3 Schritte weiter entfernten Malen aus. Spielen geübtere Werfer mit Anfängern zusammen, so beginnt das erste Mal der Geübteren mit dem dritten Male der Anfänger, so daß beide Teile in möglichst gleichem verhältnismäßigen Vorteile stehen. Die Spieler stellen sich in dem ersten Male auf und werfen der Reihe nach, jeder einmal; wer getroffen hat, geht in das zweite und nach abermaligem Treffwurf in das dritte Mal über. Derjenige, welcher aus dem dritten Mal einen guten Wurf thut, hat gesiegt. Hier, sowie beim Lanzenwerfen muß die Zahl der Spieler auf höchstens 10 beschränkt bleiben.

12. **Stechvogel- und Ringwerfen.** Dazu ein von Holz nachgebildeter Vogel mit scharfem Schnabel, bezw. ein etwa $^1/_4$ Pfund schwerer Ring. Diese Geräte sind an eine Schnur befestigt und werden nun durch den Pendelschwung derselben von einem gewissen Standpunkt aus nach dem Ziel — beim Stechvogel eine Scheibe mit Ringen, beim Ring ein in entsprechender Höhe angebrachter Stift oder Haken — schleudernd abgeworfen.

13. Schieb- oder Rollwurf-Spiele. Hierher gehört das bekannte **deutsche Kegelschieben**, welches man gewöhnlich so spielt, daß eine gewisse Anzahl von Punkten (16, 24 oder 48), die jedem Spieler gleichsam als eine Schuld zur Last geschrieben werden, nach bestimmten Gesetzen abgekegelt wird. In freierer Weise und in Ermangelung einer eigentlichen Bahn dient auch der Turnplatz und ein beliebiges Ziel (oder mehrere), um den Schieb- oder Rollwurf mit hölzernen, steinernen und eisernen Kugeln als Spiel in vielleicht folgender Weise anzuordnen.

Eine beliebige Kugel wird von dem Spieler, der das Spiel beginnen soll, in die Bahn hinausgeworfen. Diese Kugel nun bildet das Ziel nach dem geworfen werden soll und jeder Spieler trachtet danach, sowohl seine eigene Kugel möglichst nahe an's Ziel heranzubringen, wie auch andererseits die schon liegenden Kugeln durch Anprellen weiter vom Ziele zu entfernen. Haben alle ihre Kugeln hinausgeworfen, so werden die schließlichen Abstände der Kugeln vom Ziele gemessen, und der ist Sieger dessen Kugel am nächsten liegt. Wird nun für diese Kugel eine bestimmte Punktzahl gerechnet, die für jede einzelne Kugel, je entfernter sie vom Ziele liegt entsprechend vermindert wird, so kommt das Spiel in der Weise zum Austrag, daß derjenige als Sieger erklärt wird, der zuerst eine vorgeschriebene Punktzahl erreicht hat. Dieses Spiel ist auch unter dem Namen Boccia bekannt.

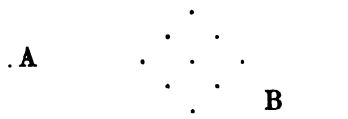
Gleichzeitig wollen wir auch auf das in den letzten Jahren beliebt gewordene **Krocket-Spiel** aufmerksam machen, bei welchem der hölzerne Ball mittelst eines Hammers von einem bestimmten Ziel aus durch verschiedene Thore (Eisenbügel) hindurch nach einem enfernten Mal und von diesem wiederum nach dem Ausgangspunkte getrieben werden muß. Die Thore können in der durch die Figur angedeuteten oder ähnlichen Weise in den Boden gesteckt werden. A und B bedeuten die Malpfosten, die Nr. 1—8 die Thore, welche 3—4 m von einander entfernt sind.



Man besorgt sich dieses Spiel am besten und billigsten aus einer Spielwarenhandlung und erhält dabei zugleich die notwendige Spielbeschreibung.

14. **Schockwurf-Spiele.** Hierher gehört das mehr in der Schweiz und in Frankreich übliche Kegelwerfen. Da hierzu keine künstliche

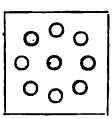
Bahn, sondern nur ein mäßig großer freier Platz (selbst eine Halle mit entsprechend gepolstertem Spielgerät) notwendig ist, so empfiehlt sich dieses Spiel für Turner ganz besonders; daher folgende kurze Anleitung vielleicht willkommen sein mag.



Die Kegel stehen in etwas weiterer Stellung, etwa 2 m von Ecke zu Ecke, als bei dem gewöhnlichen Kegelspiel, dürfen auch etwas plumper sein. Von einem vorher bestimmten Abwurfsorte A (der für jedes Spiel neu von dem Gewinner bestimmt wird) thut jeder Spieler seinen ersten Schockwurf, und seinen zweiten alsdann von dem Punkte aus, wohin nach dem ersten Wurfe seine Kugel gerollt ist, je näher desto besser, z. B. B. Die Summe der in beiden Würfen getroffenen Kegel weist jedem Spieler bei der Schlußabrechnung — die nach einmaligem reihum Werfen stattfindet — seinen Rang an. Wer die meisten Kegel traf, erhält den Unterschied zwischen seiner und der Zahl jedes Spielers herausbezahlt. Die Kugeln sind mit Löchern zum Einstecken des Daumens und der Finger versehen, was übrigens auch unterbleiben kann.

Über das Scheiben- (Diskus-) und Kugelwerfen vergleiche man Seite 483.

15. **Gewöhnliches Werfen** nach einem Ziel. Auf dem Turnplatze mit einem Lederball nach einer Scheibe mit 9 Löchern, in welche quadratförmige Blechscheibchen, die mit ihren Ecken knapp haften, gesteckt



werden. Es gilt, zunächst die mittlere dieser Scheiben als eigentliche Zielscheibe herauszuwerfen. Jede hierbei zufällig getroffene Randscheibe zählt indes gleichwohl 1 Punkt, die Zielscheibe selbst 3. Wird auch ohne bestimmte Zielscheibe so gespielt, daß keine der herausgeworfenen Scheiben wieder aufgesteckt wird und das Spiel dann endet, wenn alle Scheiben getroffen sind. Die erste Scheibe zählt in diesem Falle 1, die zweite 2 und so fort.

Auf Turnfahrten lagere man sich in der Nähe eines Steinbruches, wähle sich einen ungefährlichen Ort zum Aufstellen eines etwa kopfdicken Steines, dazu ein Mal für den Abwurf, und die Einrichtung für ein lustiges Wurfspiel ist fertig.

16. Das **Steinstoßen** ist nach Seite 123 leicht als Spiel zu ordnen.

17. Das **Schießen** mit Bogen und Armbrust geschieht nach der Scheibe in bekannter Weise. Sogenannte Bolzen-Schießstände sind auf freien Gallerien der Turnhallen ohne Beeinträchtigung des übrigen Turnens leicht herzustellen und dienen unter Leitung eines sachverständigen Vorturners als Vorübung für den Schuß mit der Feuerwaffe auf dem eigentlichen Schießplatz.

II. Bewegungsspiele.

Die Bewegungsspiele können füglich in zwei Hauptgruppen geschieden werden, deren eine die reinen Laufspiele und deren andere die sogenannten Wurfspiele umfaßt. Freilich spielt auch der Lauf bei einer großen Zahl der letzteren eine mehr oder weniger wichtige Nebenrolle. In unserer Aufstellung aber haben wir nicht nur jene Spiele berücksichtigt, die dem erwachsenen Turner besondere Freude und Befriedigung gewähren, sondern auch manche leichtere und einfachere Spiele aufgenommen, welche sich einem jüngeren Alter besser anpassen, weil wir es mit für eine Aufgabe der Vereinsturner und namentlich der Vereinsvorturner halten, sich auch mit diesen Spielen bekannt zu machen, um bei passenden Gelegenheiten der turnlustigen Jugend zum Spiele zweckmäßige Anleitung erteilen zu können. In der Reihenfolge der Spielbeschreibung haben wir die einfacheren Spiele den zusammengesetzteren vorangestellt.

A. Laufspiele.

1. **Der Plumpsack geht herum.** Die Spieler stehen in dicht geschlossenem Kreise, Stirn nach innen, in gebückter Stellung zu Boden sehend; die Arme legen sie mit offenen Händen auf den Rücken. Einer der Spieler hat den Plumpsack und legt ihn, indem er einigemal um den Kreis herum geht (wobei er etwa Umschauende durch einen tüchtigen Schlag abstraft) unbemerkt einem der im Kreise Stehenden in die Hände. Ist dies geschehen, so giebt er durch den Ruf „Los“ ein Zeichen, worauf jener auf seinen rasch im Umlaufe rechts um den Kreis entweichenden Nachbar losschlägt, bis dieser wieder an seinen alten Platz gelangt ist. Hierauf erhält der Geprügelte zum Lohne den Plumpsack, während sich der frühere Inhaber desselben an seine Stelle in den Kreis stellt, und so fort.

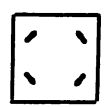
2. **Der Plumpsack wird geraubt.** Gegensatz zum obigem, verhältnismäßig friedlichem Spiel. Hier stehen die Spieler in offenem Kreis, Stirn nach außen, in Grätschstellung; vor jedem derselben liegt ein Plumpsack; und es ist nun die Aufgabe des außerhalb des Kreises umgehenden Räubers, durch Geschicklichkeit oder List einen dieser Plumpsäcke zu ergreifen, was die Eigner jedoch, sich niederbeugend, durch Stoß oder Handschlag zu verhindern suchen. Gelingt der Raub,

dann wird der Beraubte mit seinem eigenen Plumpsacke einmal im Kreise herumgeprügelt, worauf er die Rolle des Räubers zu übernehmen hat (von Kluge vorgeschlagen, vergl. auch Turn-Zeitung 1863, Seite 55).

3. **Blindekuhspiele** sind unter Umständen auch der turnenden Jugend willkommen, daher hier einiges darüber. Die einfachste gewöhnliche Form dieses Spieles besteht darin, daß die Gesellschaft einen fest abgegrenzten, von allen Hindernissen reinen Platz einnimmt und nun einen aus ihrer Mitte zur Blindekuh erwählt. Dieser hat nun die Aufgabe, irgend jemanden zu fangen und — wenn man will — durch Betasten dessen Gesichtes oder durch einen abverlangten Ton, dessen Namen zu erraten. Gelang dies, dann ist die Blindekuh erlöst und der Gefangene tritt an ihre Stelle. Sobald die Blindekuh jemand ergriffen und „Halt" gerufen hat, darf sich nicht mehr zur Wehre gesetzt werden.

Noch belustigender ist die unter dem Namen Jakob, wo bist du? bekannte Form. Hier bindet man zwei Spielern die Augen zu, deren einer den Herrn, der andere dessen Knecht Jakob vorstellt. An zwei entgegengesetzten Orten des von der Gesellschaft fest umschlossenen Spielplatzes von 6—8 Schritten Durchmesser dreht man diese Hauptpersonen einigemal im Kreise herum und überläßt sie dann der weiteren Ausführung ihrer Aufgabe. Diese besteht darin, daß der über den Knecht erboste, mit einem Plumpsacke bewaffnete Herr diesen behufs einer Züchtigung sucht, während der Jakob solchem auszuweichen bemüht ist. Hat der Herr gänzlich die Spur verloren, so ist ihm erlaubt, durch den Ruf „Jakob, wo bist du?" von dem Knechte die Abgabe eines hörbaren Zeichens zu begehren. Der Gang endet mit Ergreifen des Knechtes und einer Tracht Prügel.

Noch mehr Leben bringt die Schellen-Blindekuh. In einem von der Gesellschaft fest umstellten quadratförmigen Platz von 10—15 Schritten Durchmesser und lockerem Boden werden vier gefüllte Wollsäcke so aufgelegt, wie es die Zeichnung zeigt. Zwei Spieler werden Blindekuh, ein dritter Schellenmann. Letzterer durch angehängte Schellen bei jeder Bewegung hörbar, ist von ersteren einzufangen, die dabei nicht wenig belustigende Purzelbäume über die im Wege liegenden Wollsäcke schlagen. Statt zwei auf einen, können ebensogut vier Blindekühe für zwei Schellenmänner aufgestellt werden.

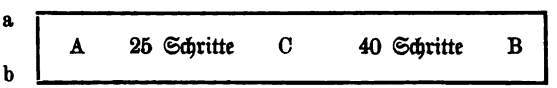


4. **Russisch Laufen.** (Letztes Paar herbei.) Aufstellung von Paaren in Säule. Voran tritt der Hauptmann, auf dessen Ruf „Los" sich das letzte Paar trennt, um, der eine zur Rechten, der andere zur Linken laufend, sich vorn wieder die Hände zu reichen, was der Hauptmann, der sich vor der Trennung des Paares nicht umsehen darf, durch Fangen des einen oder des anderen zu verhindern sucht. Gelingt ihm dies, so tritt er mit seinem Gefangenen als neues Paar vorn an und der übrig Gebliebene ist jetzt Hauptmann. Dasjenige

Paar, welches auf diese Weise niemals getrennt wird, hat das Spiel gewonnen. — Die Paare als Männlein und Fräulein gedacht und den Hauptmann als Wittmann, der sich unter den getrennt laufenden Paaren eine Frau zu haschen sucht, würde man dieses stark verbreitete Gesellschaftsspiel nicht unpassend „Wittmann" nennen können; besser als der sonst übliche nichts sagende Name: „Russisch Laufen!" Wird in der Pfalz auch unter dem Namen „Hasch, Hasch" gespielt.

5. **Schlaglaufen.** Zwei Spielerscharen von gleicher Anzahl stehen sich auf 40—60 Schritte in Stirnreihe gegenüber. Der Erste aus der einen Reihe, die wir mit A bezeichnen wollen, geht zur Reihe B hinüber und nimmt vor einem der Spielgenossen, den er dadurch zu seinem Gegner erklärt, Aufstellung. Dieser Gegner streckt seine rechte Hand dem Aufforderer entgegen und erhält von diesem auf die vorgestreckte Hand drei leichte, laut gezählte Schläge. Beim dritten Schlag, den der Schläger schneller oder langsamer auf den zweiten folgen läßt, kehrt der Schläger sich um und sucht in eiliger Flucht vor dem ihn verfolgenden Gegner sein Mal zu erreichen. Wird er unterwegs vom Verfolger geschlagen, so ist er gefangen, während im anderen Falle sich der Verfolger als Gefangener hinter seinem Herausforderer aufzustellen hat. Der Sieg kommt der Reihe zu, die sowohl in ihrer Eigenschaft als Forderer wie als Geforderte die meisten Gefangenen gemacht haben.

6. **Diebschlagen** mag man einen scherzhaften Wettlauf nennen, bei welchem es darauf ankommt, einen auf einem Springbock oder



sonstiger Unterlage bei C aufgelegten Gegenstand (Mütze, eine Wurst oder dergl.) von den Malen A und B aus zu rauben. Dieselben stehen in dem Abstande von 25 und 40 Schritten von C; an jedem derselben ein Wettläufer. Beide laufen zu gleicher Zeit ab: A, um den in C liegenden Gegenstand zu rauben, B ihn dem A noch vor dessen Rückkehr in das Mal A wieder abzujagen, wenn ihn B mit einem Schlage erreicht. A darf, nachdem er den Raub ergriffen hat, nur innerhalb der Spielgrenzen a, b, c, d nach dem Male A zurückkehren, wozu ihm höchstens 10 Sekunden Zeit bewilligt sind. Gelingt es ihm nicht, während dieser Frist durchzukommen, so hat er seinen Raub an B abzugeben.

7. **Tag und Nacht.** Zwei Spielabteilungen von gleicher Zahl stellen sich in einem Abstande von 3 Schritt einander gegenüber auf. Zwischen diese Reihen tritt der Spielleiter und wirft eine Scheibe in die Höhe, deren eine Seite weiß, die andere Seite schwarz ist, nachdem er zuvor bestimmt hat, daß die eine Seite das Zeichen für die, die andere das Zeichen für jene Abteilung ist. Kommt beim Niederfallen der Scheibe die weiße Seite noch oben zu liegen, so hat die

Partei, deren Erkennungszeichen „weiß“ (= Tag) war, die Aufgabe möglichst viele der nach ihrem Freimal entfliehenden Gegner, ehe sie dieses erreicht haben, zu schlagen und dadurch zu Gefangenen zu machen. Das Freimal möge sich 40—50 Schritt hinter jeder Partei befinden. Aus den Verfolgern werden Verfolgte, wenn beim Niederfallen der Scheibe die schwarze Seite oben lag. Die Gefangenen treten aus dem Spiele aus; das Spiel wird fortgesetzt, bis eine Partei alle ihre Mannen verloren hat. Das Spiel wird auch so gespielt, daß die Spieler anfangs Rücken gegen Rücken in etwas größerer Entfernung von einander Aufstellung nehmen und der Spielleiter beim Niederfallen der Scheibe laut ausruft, welche Seite oben liegt. Hierbei wird nun bestimmt, daß das Freimal vor der Reihe A der Reihe B, das Freimal vor der Reihe B der Reihe A gehört und dem Verfolgten fällt die schwierigere Aufgabe zu, zwischen der Reihe ihrer Gegner hindurch ihr Freimal zu erreichen. Drei Schläge sind zur Gefangennahme notwendig.

8. **Jagdspiel.** Auf der Mitte des Spielplatzes wird ein Freiplatz abgegrenzt. Hier sammeln sich alle Spieler (das Wild); Einer wird als Jäger erwählt und giebt durch den Ruf „Hut! Hut! Hut!“ das Zeichen zum Auslaufen des Wildes (wer nicht ausläuft, gilt als gefangen). Jeder sucht baldigst wieder auf den Freiplatz zurückzukehren, denn wer außerhalb desselben von dem Jäger ergriffen und mit 3 Schlägen bezeichnet wird, ist als „Hund“ dessen Gehilfe; die Hunde müssen sich durch Umknüpfen eines Schnupftuches um den Arm kenntlich machen.

Sind Alle in den Freiplatz zurück, dann beginnt auf das Hut! des Jägers ein neuer Auslauf und sofort, bis alle gefangen sind. Regeln: 1. Bevor der Jäger sich nicht mindestens einen Hund erjagt hat, darf kein Wild in den Freiplatz zurück; 2. jedes Wild wird nur dann Hund, wenn es von dem herbeigerufenen Jäger 3 Schläge erhalten hat; 3. der Jäger darf von dem Wilde nicht festgehalten werden, wohl aber die Hunde; 4. hat sich der letzte vom Wilde zweimal in die Freistatt durchgeschlagen, dann ist er frei.

9. **Schwarzer Mann.** Ähnlich wie das Jagdspiel; nur tritt hier an die Stelle des Jägers der „schwarze Mann“ und an die Stelle des Freiplatzes treten zwei Male A und B, wie bei dem Barlauf. Mit dem Rufe: „der schwarze Mann kommt“ tritt dieser aus dem Male A auf den Spielplatz heraus, während alle Übrigen, die in dem Male B aufgestellt waren, ihm entgegenlaufend, das von ihm soeben verlassene Mal als Freistätte zu erreichen suchen. Wer hierbei von dem schwarzen Manne gefangen wird, erhält ein Abzeichen und geht als Gehilfe desselben mit in das Mal B hinüber, von wo aus, nachdem in A Alle angekommen sind, der schwarze Mann auf's Neue auszieht und so fort, bis Alle gefangen sind. Regeln: 1. Nur wer von dem schwarzen Mann selbst 3 Schläge erhalten hat, ist Gefangener; 2. desgleichen, wer nicht mit ausläuft; 3. wer über die

Seitengrenzen läuft; 4. der schwarze Mann und seine Gehilfen dürfen nicht festgehalten, wohl aber dürfen von Letzteren gemachte Gefangene, so lange sie noch nicht ihre 3 Schläge erhalten haben, befreit werden; 5. der Letzte ist frei, wenn er sich zweimal durchschlägt.

10. **Der Fuchs kommt.** Einer ist Fuchs und nimmt als solcher einen Freiplatz (den Bau) ein. Die Spieler, mit Plumpsäcken bewaffnet, scharen sich neckend um den Fuchs her. Mit dem Rufe: „Fuchs kommt!“ und darauf folgendem in einem Athem auszuhaltenden „Heh!“ (statt dessen können auch 3 Laufsprünge gestattet werden) läuft nun der Fuchs aus und sucht einen der Spieler mit einem Schlage seines Plumpsackes zu erreichen. Gelingt ihm dies, so fallen Alle über den Getroffenen her, welcher sich schleunigst nach dem Freiplatze flüchtet und nun der Fuchs ist. Gelingt es dem Fuchs aber nicht, was gewöhnlich geschieht, Einen im Laufen zu erreichen, und geht ihm die Luft zu fortgesetztem „Heh“ aus, so schließt er mit „Fuchs kommt“, muß aber von diesem Augenblick an *hinken*, wenn er nicht in den Freiplatz zurückgeprügelt sein will. Hinkend ist der Fuchs unantastbar; wohl aber ist ihm selbst fortwährend der Schlag nach der ihn umgebenden Schar der Spötter unbenommen, sowie ihm auch gestattet ist, im *Laufen* den Freiplatz zu erreichen, wenn er die Plumpsäcke nicht fürchtet.

11, **Bärenschlagen.** Die Spieler (10 bis 50) sind alle mit (nicht zu harten) Plumpsäcken bewaffnet, doch thut es auch die flache Hand, wenn deren Schläge in den Schranken der Mäßigung gehalten werden. Einer ist *Urbär* und eröffnet aus dem Bären-Freiplatz mit dem Rufe „Bär aus“ auslaufend, das Spiel. Der von ihm mit dem Plumpsacke Erreichte wird sofort von den übrigen nach dem Bären-Freiplatze zurückgeprügelt, wohin ihm auch der übrigens unantastbare Urbär folgt. Beide bilden nun durch Händefassen eine verbundene Reihe oder Kette, die von nun an vereint auf neue Jagd ausgeht und sich durch Fang neuer Glieder allmählich verlängert. Sind der Spieler wenige, so läßt man es bei *einer* Kette bewenden, sind deren viele, und ist der Spielplatz geräumig, so bildet man mehrere Ketten und zwar, wenn die Zahl der Bären ist = 2 oder 3: 1 Kette, = 4 bis 8: 2 Ketten, = 9 bis 12: 3 Ketten, = 13 und mehr: 4 Ketten. In jeder Kette wird als rechter Führer ein *Zugbär* bestellt, welcher schlägt, der linke Führer ist *Fangbär*; ihm ist gestattet, jeden, der in seinen Bereich kommt, zu greifen und bis zu erfolgtem Schlage durch den Zugbären festzuhalten. Jedoch nur so lange, als sämtliche Glieder der Kette *verbunden* sind, dauert deren Wirksamkeit. Dieselbe hört sofort auf, und es werden sämtliche Bären der Kette nach dem Freiplatze zurück geprügelt, wenn es den noch freien Spielern gelingt, ohne getroffen zu werden, die Kette zu *sprengen*, oder wenn die Kette aus Unachtsamkeit sich selbst löst. Von Zeit zu Zeit sind sämtliche Ketten auf Ruf des Oberbären auf dem Freiplatze zu versammeln, um sich über das Einfangen der noch

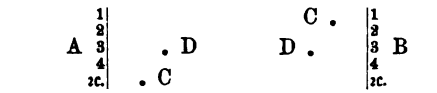
freien Spieler zu beraten. Wissen sich einige wenige dem Einfangen glücklich zu entziehen, so werden diese für frei erklärt, und das Spiel ist zu Ende. Regeln: 1. Urbär und Zugbären allein dürfen neue Bären schlagen; 2. sie selbst haben nach Auflösung der Kette freien Gang nach dem Freiplatz; wer sie schlägt, wird Bär; 3. neue Ketten dürfen nur im Freiplatze gebildet werden; 4. läuft eine Kette aus, ohne daß der Zugbär derselben „Bär aus" gerufen hat, so wird sie zurückgeprügelt; 5. der sich verteidigenden Kette ist Treten untersagt; 6. jede Kette folgt ihrem Zugbären; 7. nur bei starker Erschöpfung ist es gestattet, einzelne Bären im Freiplatze ruhen zu lassen; 8. wer über die Grenzen des Spielplatzes läuft, ist Bär. Das Spiel wird aber auch so gespielt, daß beide äußeren Führer der Kette schlagen dürfen, und für das Auslaufen des Urbären wird bestimmt, daß er das erste Mal mit gefalteten Händen auszulaufen und zu schlagen hat. Giebt der Urbär diese Fassung auf, so wird auch er ins Mal hineingeprügelt. Eine andere Abänderung des Spieles ist die, daß die nach und nach gebildete Kette eine bestimmte Anzahl von Spielern (4 bis 6) nicht überschreiten darf, und daß, sobald der 5te bezw. 7te geschlagen wird, der erste seine Freiheit wieder erlangt. Anziehender noch wird das Spiel, wenn auf dem Spielplatz alle möglichen Hindernisse (Böcke, Pferde, Barren u. s. w.) Aufstellung finden.

12. **Glucke und Geyer.** Stellung der Reihe (10 bis 20 Spieler) in Flanke mit Halten an den Jacken ꝛc. der Vorderleute. Der erste der Reihe (einer der Stärkeren) ist die Glucke, die Anderen stellen die Küchlein vor. Der Geyer, ein flinker Mitspieler, sucht nun der Glucke die anhängenden Küchlein nach und nach zu entreißen, während diese sich durch Schwenken und Abwehren mit den Händen dagegen zu schützen sucht. Ein Küchlein ist samt den hinter ihm stehenden gefangen, wenn es dem Geyer gelingt, der Kette in die Flanke zu fallen und es zu umfassen. Die also Gefangenen lösen sich ab, und es beginnt das Spiel von neuem, bis das letzte Küchlein (was gar nicht leicht) geraubt ist. Man spielt das Spiel auch so, daß nur das berührte Küchlein als gefangen gilt, oder daß überhaupt nur immer das letzte Küchlein geraubt werden darf.

13. **Dritten (Zweiten) Abschlagen.** Aufstellung in einem Kreise von Flankenpaaren (Stirnringe, beim Zweiten Abschlagen) mit dem Gesicht nach der Kreismitte; die Paare im Abstande von 2 bis 4 Schritt. Je 2 Spieler, von denen der eine als Abschläger, den anderen als Läufer mit einem Schlage (Plumpsack-Schlage) zu treffen und dadurch selbst zum Abschläger zu machen sucht, sind im Gange. Der Läufer entgeht dem Geschlagenwerden, indem er sich vor eines der aufgestellten Paare stellt und dadurch den letzten dieses Paares zum dritten macht, der nun wiederum vom Abschläger geschlagen werden darf, wenn es ihm nicht glückt, sich alsbald vor ein anderes Paar zu retten. Ist dem Abschläger das Schlagen geglückt, so stellt er sich schleunigst vor ein Paar, denn es ist erlaubt, ihn sofort wieder zu schlagen.

Ähnlich gestaltet sich das Spiel, wenn immer der Zweite abgeschlagen werden darf. Regeln: 1. anfangs bestimme man, daß weder Abschläger noch Läufer durch den Kreis laufen dürfen; später möge auch das Laufen durch den Kreis gestattet sein; 2. Der Läufer soll nie lange laufen, sondern sich bald wieder vor ein Paar stellen, da dadurch das Spiel lebhafter und abwechselnder wird; 3. man soll sich beim Laufen nicht zu weit vom Kreise entfernen. Folgende Abänderungen seien noch erwähnt: a) die einzelnen der Paare stehen mit Handfassen Gesicht gegen Gesicht und der dritte hat sich unter den Armen hindurch zwischen beiden aufzustellen, wobei derjenige, dem er den Rücken zudreht, nun geschlagen werden darf; b) statt des Vorstellens wird auch das Durchkriechen zwischen den gegrätschten Beinen der beiden Vordermänner oder ein Bocksprung über diese gestattet.

14. Verlauf. Aufstellung der Parteien (je 10 bis 50 Mann) in den mindestens 40 Schritte von einander entfernten, durch festgelegte Malstangen oder sonst bezeichneten Malen A und B, mit welchen Buchstaben zugleich die beiden Parteien bezeichnet sein sollen. Die Punkte C bezeichnen die Standorte der Gefangenen. Um letztere



dreht sich das ganze Spiel. Sind deren vier (bei geringer Zahl der Spieler wohl auch nur drei oder zwei) gemacht, so ist das Spiel entschieden, und die Parteien wechseln die Male zu einem neuen Spiele. Gefangener wird aber, wer, nachdem er in der Absicht zu locken, einen Gegner zu schlagen oder die Gefangenen seiner Partei zu befreien, das Mal verlassen hat und von einem Gegner geschlagen wird, der seinerseits das Mal später, nach dem Kunstausdrucke „mit Bar auf den Ersteren" verließ. Es kann so geschehen, daß eine ganze Schar Spieler, die aus ihrem Male B herausgegangen war, vor einem Einzigen der Gegner aus A „mit Bar auf sie," die Flucht ergreifen muß; doch muß dieser selbst, indem er einen der Fliehenden zu treffen sucht, auf seiner Hut sein, daß nicht wieder umgekehrt ein aus B später auslaufender Spieler ihn mit einem Schlag erreicht.

Um das sich in dieser Weise entwickelnde Spiel ordnungsmäßig zu eröffnen, wird gefordert, was auch nach jeder Gefangennehmung geschieht, um in den mitunter bunten und verwickelten Kampf Pausen der Ruhe und Sammlung zu bringen. Die Förmlichkeit des Forderns geschieht wie folgt. Der Obmann derjenigen Partei, welcher bei der Teilung der Spieler die erste Wahl hatte, geht frei zu dem Male der Gegner und wählt sich einen beliebigen Mann. Der also Geforderte legt sich mit vorgestrecktem rechten (linken) Arm, den anderen während des Forderns auf dem Rücken, mit beiden Füßen hinter dem Male stehend, vorwärts aus. Der Forderer legt sich zurück und giebt dem Geforderten so schnell oder langsam, als er will, 3 Schläge auf die

Hand. Nach dem dritten Schlage aber ist er dem Geforderten gegenüber dem oben erklärten allgemeinen Spielgesetze verfallen und muß demgemäs sein Heil in eiliger Flucht nach seinem Male zurück suchen. Der Geforderte (nur dieser ist hierzu berechtigt) sucht ihn auf der Flucht zu erreichen, woran ihn jedoch die mit Bar auf ihn aus dem Gegnermal auslaufenden Spieler zu verhindern suchen u. s. w., womit das Spiel im Gang ist. Zum Auslaufen ist natürlich jeder berechtigt, der sich einen Vorteil über den Feind dabei ausersehen hat; doch sollen nicht zu viele gleichzeitig auslaufen. Wird der Platz leer, so stellen sich sofort von der einen oder der anderen Seite Plänkler ein, um nach dem Kunstausdrucke zu *locken*. Auch kann das ganze Spiel statt des *Forderns* mit dem einfachen *Locken* eines einzelnen eröffnet werden. Leicht geschieht es, daß sich dadurch ein hitziger Spieler zu weit vor nach der Gegner Mal verleiten, und so durch den Schlag eines mit Bar auf ihn auslaufenden Spielers zum *Gefangenen* machen läßt. In demselben entscheidenden Augenblick, welcher durch den beobachtenden Ordner, sowie durch den Sieger selbst, durch den lauten Ruf „*Halt*“ zu verkünden ist, *ruht das Spiel* (ein zweiter Gefangener in demselben Gange, und erfolgte die zweite Gefangennehmung auch noch so schnell hinter der ersten, ist unstatthaft) und der Gefangene hat sich an dem für seine Aufstellung bestimmten Orte C aufzustellen. Dieser Ort kann ein- für allemal drei Schritte im rechten Winkel vom Ende des Males aus fest bestimmt. sein, oder man gestattet den Gefangenen, durch einen Weitsprung aus dem Male mit beiden Füßen auf- und ebenso niederspringend, sich jenen Punkt nach ihrer Springfertigkeit selbst zu regeln. Ich ziehe das erstere Verfahren vor. Der Punkt wird mit einem Pflock, Stein ꝛc. bezeichnet und der Gefangene stellt sich weit grätschend daran so auf, daß er mit dem linken Fuße mit jenem Zeichen in Verbindung bleibt, während er zugleich die eine Hand seiner Partei nach der Jenseite entgegenstreckt. Denn gelingt es dieser — nachdem auf ordnungsmäßiges Fordern durch denjenigen, welcher den Gefangenen gemacht hat, das Spiel wieder in den Gang gesetzt ist — ihm einen Schlag auf die Hand zu geben, was natürlich nicht so leicht ist, da *Wächter* mit Bar auf den *Befreier* auszulaufen immer bereit stehen, oder doch stehen sollten, so ist er befreit. Auch bei diesem Befreien ist laut „Halt“ zu rufen; ein solcher Vorgang hat eine kurze Spielruhe und neues Fordern durch den Befreier zur Folge. Es kann leicht kommen, daß auf jeder Seite ein oder zwei Gefangene zu gleicher Zeit anstehen (der zweite tritt durch Handfassen mit dem ersten in Verbindung), wo dann die gegenseitigen Befreiungsversuche ein reges Leben in das Spiel bringen, dessen Reiz noch dadurch erhöht werden kann, wenn man auf den Punkten D Partei-Fahnen aufstellt und deren Eroberung als mit entscheidend für das Spiel zur Aufgabe macht, was jedoch nur für gut eingeübte Gespielschaften am Ort ist. In diesem Falle wird der Raub einer Fahne als ein ganzes Spiel gerechnet.

In obiger ausführlicher Beschreibung sind die Haupt-Spielregeln bereits mit enthalten, doch ist noch außerdem zu bemerken, bezw. zu wiederholen: 1. Wer über gewisse nach der Örtlichkeit zu bestimmende Grenzen des Spielplatzes hinausläuft, gilt als gefangen. 2. Wer im Gange des Spieles, ohne geschlagen zu werden, in das Mal der Gegner vertrieben worden ist (mit Absicht dahin zu laufen, ist ohne Zweck), hat das Recht, außerhalb der Spielgrenze frei wieder in das eigene Mal zurückzukehren, das Spiel wird dadurch nicht unterbrochen. 3. Die Gefangenen dürfen sich zur Verlängerung ihrer Reihe (Kette) nicht niederlegen, sondern müssen ordnungsmäßig grätschend mit Handfassen unverrückt stehen, bis sie zur Befreiung berührt sind, die geringste Entfernung von ihrem Standorte macht die Befreiung ungiltig. 4. Stehen zwei Gefangene, so ist zu bestimmen, ob bei der Befreiung beide zugleich, oder nur einer erlöst wird. 5. Die Gefangenen dürfen ihre Wächter nicht stören. 6. Nur wer aus dem Mal ausläuft, bezw. mit „Bar" kann schlagen.

Auf beschränkterem Spielraume, namentlich aber in gedielten Turnhallen, verdient der Barlauf mit Hindernissen Beachtung.

B. Wurfspiele.

15. **Kreisfußball.** Hierzu kann der zum Grenzballspiele Nr. 23 gehörige dicke Lederball verwendet werden. Die Schar der 8 bis 16 Spieler bildet mit Händefassen, Stirn nach innen, einen Kreis; und es ist nun die Aufgabe, dem in der Mitte aufgestellten Balltreiber, der bemüht ist, mit Fußschlägen den Ball zwischen den Spielern (nicht über sie hinweg) hinaus zu treiben, entgegen zu wirken. Dies thut jeder, indem er mit dem rechten Fuß (oder linken, je nachdem dies vorher ausgemacht) den anfliegenden Ball nach der Mitte des Kreises zurück schlägt. Gerät der Ball durch einen solchen Schlag mit oder ohne Absicht auf irgend einen Punkt der Kreislinie, so muß er gleichwohl mit dem rechten Fuß abgewehrt werden, selbst wenn er nicht von dem Treiber unmittelbar geschlagen ist. Jeder, der den Ball zu seiner Rechten durchgehen läßt, erhält einen Strich, holt den Ball herbei und wird bis zu dem nächsten Fehler Balltreiber; auch wer den Ball über die Spieler hinweg schlägt, erhält einen Strich. Wer schließlich die wenigsten Striche hat, ist Sieger; und es kann, wenn man will, dann gegenseitig abgerechnet werden.

Eine andere Art des Kreisfußballes besteht darin, daß in der Mitte des Spielerkreises ein leicht umzustürzendes Mal (etwa 3 Stäbe, die an ihren oberen Enden zusammen gebunden sind oder ähnliches) aufgestellt und 2 Spielern zur Verteidigung gegen die beiden 30 Zentimeter dicken Bälle übertragen wird, welche von den im Kreise Stehenden mit den Füßen gegen das Mal gestoßen werden. Die Spieler sind abgezählt, Nr. 1 und 2 treten zum Beginne des Ganges in den Kreis zunächst des Males und stoßen von da aus die 2 Bälle gegen den

Kreis, dessen Angehörige nun ihrerseits den Ball (stets nur mit einem Fuß r. oder l. wie voraus zu bestimmen, während der andere Fuß standfest bleibt) gegen das Mal zurück stoßen, bis es gelingt, dasselbe umzuwerfen. Die Verteidiger Nr. 1 und 2 treten darauf ab und Nr. 3 und 4 an u. s. w., bis sämtliche Spieler den Platz am Mal eingenommen haben. Je länger es gelingt, das Mal zu wahren, desto größer die Ehre der Verteidiger, und es kann durch Aufzeichnung der Zeit (nach Sekunden durch den Ordner) der Behauptung dieses Ehrenpostens schließlich das Siegerpaar ermittelt werden. Regeln: Die Verteidiger dürfen das Mal nicht berühren, werfen sie es in der Hitze des Kampfes um, so treten sie ab, und es beginnt ein neuer Gang. Niemand darf die Bälle mit den Händen berühren außer bei dem Herbeiholen, wenn sie etwa über den Kreis hinaus gestoßen worden sein sollten. Sind sämtliche Spieler reihum Verteidiger gewesen, dann kann das Spiel als geschlossen betrachtet werden, wenn man nicht eine zweite Spielweise ordnet, wobei je derjenige als Verteidiger an das Mal gelangt, welcher dasselbe durch geschickten Stoß zum Falle gebracht hat, wofür der daselbst am längsten Angestellte seinen Platz zu verlassen hat. Das Spiel ist unter dem Namen „Burgball" bekannt. Statt der zwei Verteidiger erwählt man häufig auch nur einen, der sich dann frei um die Burg herumbewegen darf.

16. **Kreisball**. Die Gesellschaft stellt sich auf einem Kreis von 10 Schritt (bei größerer Zahl der Spieler mehr) Durchmesser in gleichem Abstand auf, wobei jeder seinen Standort mit einem Stein oder sonst genau bezeichnet. Es gilt nun, alle bis auf einen, der als Sieger übrig bleibt, nach gewissen Regeln in den Kreis hinein zu spielen. Dies geschieht zunächst durch beliebiges Zuwerfen eines weichen Balles seitens der auf dem Kreis stehenden. Der Erste A, welcher den Fang verfehlt, tritt in den Kreis, und auf ihn zu werfen, ist nun die Aufgabe der auf der Grenze des Kreises stehenden, die zu diesem Ende unmittelbar oder durch Zuwurf des Balles an bessere oder günstiger stehende Kameraden verfahren können. Wird A verfehlt, so muß der Fehlwerfer gleichfalls in den Kreis und die übrige Gesellschaft hat nun 2 Mann als Zielpunkte. Wird A getroffen (oder irgend ein bereits in den Kreis Gespielter), so hat er das Recht, nun seinerseits einen Wurf auf die noch freien abzugeben. Diesen ist jedoch gestattet, sich sofort nach dem Treffwurfe von ihren Plätzen so weit zu entfernen, als sie dies bis zu dem Augenblicke vermögen, wo A bei dem Ergreifen des Balles „halt" ruft. Von nun an hat jeder an der gerade erreichten Stelle fest zu verharren und A hat Zeit, sich innerhalb des Kreises (denn nur von da aus darf er es) einen günstigen Standort zu einem Wurf auszusuchen. Trifft er, so ist der Getroffene dadurch in den Kreis herein gespielt, die Freien treten wieder auf dem Kreis an ihre Plätze und setzen das Werfen auf die Inneren fort, was auch geschieht, wenn A nicht getroffen haben sollte. Jeder im Kreise Getroffene darf sein dadurch erlangtes Wurfrecht auf

andere übertragen; seine Gefährten müssen bemüht sein, ihm den Ball so schnell als möglich in die Hand zu schaffen. — Auf diese Weise gelangen allmählich alle bis auf einen, B, in den Kreis. Dieser wird jedoch erst dann Sieger, wenn er die innern sämtlich „tot" geworfen hat, wozu er jedoch die Grenze des Kreises nicht überschreiten darf. Jeder getroffene tritt heraus zur Seite. Um B das Werk nicht gar zu leicht zu machen, ist es den innern gestattet nach jedem Wurfe mit dem schleunig zu ergreifenden Ball auch ihrerseits von dem Innern des Kreises aus einen Wurf auf B nach obiger Regel zu thun. Gelingt es, ihn hierbei zu treffen, so wird mit ihm als Erstem in dem Kreise das Spiel auf's Neue begonnen.

17. **Wanderball.** Die Spielenden, deren Zahl 10 bis 20 betragen kann, bilden, mit einem Schritt Abstand von einander, einen Stirnring. Das Gesicht ist der Kreismitte zugekehrt. Ein dazu erwählter Spieler steht außerhalb des Kreises und hat die Aufgabe, den im Kreise von Spieler zu Spieler herumgereichten Stoßball mit der Hand zu berühren. Gelingt ihm dieses, so tritt der Spieler in dessen Hand der Ball war, als der Schlag erfolgte, an seine Stelle, während jener seinen Platz im Kreise einnimmt. Auch das Fallenlassen des Balles beim Herumreichen führt zu einem gleichen Rollenwechsel. Das schnelle Herumreichen des Balles, bald rechts, bald links, sowie das Nachahmen der Bewegung des Zureichens, führt den Schläger über den augenblicklichen Aufenthalt des Balles irre.

Das Spiel wird auch so gespielt, daß die Spielenden einen weiteren Abstand nehmen und sich den Ball beliebig zuwerfen; hierbei soll sich der Schläger innerhalb des Kreises befinden. Das Fallenlassen des Balles kommt hier natürlich leichter vor als beim Herumreichen, während das Berühren schwieriger wird.

18. **Stehball.** Zu diesem, für eine kleine Spielerschar sehr empfehlenswerten Spiele werden in grader Linie so viele faustgroße Löcher in den Boden gegraben als Spieler vorhanden sind. Jedem der Spieler wird ein bestimmtes Loch zugewiesen, welches er sich genau zu merken hat. Einer der Spieler rollt nun aus einer mäßigen Entfernung den Ball auf die Gruben zu, welche von den übrigen Spielern umstanden werden. Sobald der Ball in einer der Gruben liegen bleibt, ergreifen alle bis auf den Besitzer der Grube die Flucht, während dieser den Ball möglichst schnell aufhebt und „Steht" ruft. Dieser Ruf bannt alle Spieler auf den eben erreichten Platz, und der Ballinhaber versucht nun, von seinem Platz aus einen der Spieler mit dem Balle zu treffen. Gelingt dieses, so ergreifen sofort alle Spieler wieder die Flucht, bis der Getroffene, nachdem er den Ball erfaßt hat, sein „Steht" ruft und nun seinerseits wirft. Auf diese Weise könnte das Spiel längere Zeit fortgesetzt werden, wenn nicht für gewöhnlich baldigst der Fall einträte, daß statt des Treffens ein Fehlwurf geschieht, der das Spiel beendigt und dann mit dem Rollen nach den Löchern hin das Spiel von neuem beginnen muß.

Dem Fehlwerfer wird zur Strafe ein Steinchen in die Grube gelegt. Wer zuerst ein bestimmte Anzahl von Steinchen (3—6) in seinem Loche hat, muß „Spießruten" laufen; das heißt die übrigen Spieler stellen sich, mit dem Plumpsack bewaffnet, in zwei Reihen gegenüber auf und strafen den Unbedachtsamen, der die Reihe durchlaufen muß, mit Schlägen auf dem Rücken. Statt dieser Strafe kann auch angeordnet werden, daß jeder der Spieler von einer bestimmten Entfernung aus nach dem Strafbaren einen Wurf mit dem Balle thun darf. Für das anfängliche Rollen des Balles wird eine bestimmte Reihenfolge vorher festgesetzt. Zu beachten ist, daß das „Steht" erst gerufen werden darf, wenn man den Ball in den Händen hat, dann müssen aber alle Spieler auch sofort dem Befehle gehorchen und in der Körperhaltung, die sie grade einnehmen, verharren. Das Spiel wird vereinfacht auch so gespielt, daß einer der Spieler den Ball in die Höhe wirft und dabei den Namen eines der Genossen ausruft. Während die übrigen fliehen, hat dieser den Ball zu fangen und „Steht" zu rufen oder es wird bestimmt, daß das Fangen die Berechtigung giebt, den Ball von neuem in die Höhe zu werfen und einen Namen auszurufen. Man darf also dann erst, wenn das Fangen mißglückt ist, den Ball ergreifen und „Steht" rufen. Fehler werden mit Strichen, die ein Unparteiischer notiert, bestraft.

19. **Reiterball**. Die nach der Größe zu Paaren geordneten Spieler, nehmen, im Abstande von doppelter Armlänge, Aufstellung im Kreise; das Gesicht ist der Kreismitte zugekehrt. Der innere Kreis stellt zunächst die Pferde, der äußere die Reiter dar. Die letzteren nehmen auf dem Rücken der ersteren, die sich in der Vorschrittstellung mäßig vorgebeugt und die Hände auf die Kniee (oder nur auf das Knie des vorgestellten Beines) gestützt haben, Reitsitz und werfen sich von Nachbar zu Nachbar, rechts oder links herum, einen Ball zu. Fällt der Ball zu Boden, so springen die Reiter augenblicklich von den Pferden ab und ergreifen die Flucht, die so lange fortgesetzt werden kann, bis das Pferd, dessen Reiter den Ball fallen ließ, ihn aufgenommen hat und „Halt" (Steht!) ruft. Nun wirft das Pferd, von der Stelle aus, wo der Ball aufgenommen wurde, nach dem ihm zunächst stehenden Reiter und wenn es denselben trifft, so werden die Rollen zwischen Reitern und Pferden vertauscht; trifft es nicht, so haben die Pferde nochmals die Reiterlast auf sich zu nehmen. Rollt der Ball beim Fallen in die Nähe eines anderen Pferdes, so kann auch dieses den Ball aufnehmen, „halt" rufen und von seinem Platze aus werfen. Beim Absitzen darf kein Pferd den Reiter festzuhalten suchen; wohl aber ist es gestattet, daß die Pferde unruhig werden, und dadurch das Fangen des herumgereichten Balles zu erschweren suchen.

20. **Balltreiben**. (Saubball.) Je nach der Zahl der Spieler, die 6 bis 12 betragen kann, werden in einem Kreise, in einer Entfernung von 2 bis 3 Schritt, soviele kleine Löcher als Spieler da sind, weniger eins, in den Boden gemacht. Ein größeres Loch bezeichnet

die Kreismitte. Jeder Spieler ist mit einem 1 Meter langen festen Stocke bewaffnet. Das Spiel beginnt damit, daß alle Spieler ihren Stock in das Mittelloch halten, in dem auch der zu treibende Ball liegt. Auf „los!" wird der Ball aus dem Loche herausgeschleudert und jeder sucht eines der kleinen Löcher dadurch zu erobern, daß er es mit seinem Stabe berührt. Wer kein Loch bekommen hat, ist Treiber und hat als solcher zu versuchen den Ball wieder in das Mittelloch zu bringen, was die anderen durch Zurückschlagen des Balles zu hindern versuchen. Gelingt es dem Treiber während jenes Zurückschlagens ein unbesetztes Loch mit seinem Stocke zu berühren, so hat derjenige, der dadurch das Recht an seinem Loche verlor, die Treiberstelle zu übernehmen. Der Ball darf nur mit dem Stocke geschlagen, nie mit dem Fuße gestoßen werden. Der Treiber sucht mit seinem Stocke die Schläge nach dem Ball abzufangen und ihn mit solcher Deckung in die Kreismitte zu bekommen. Liegt er wieder im Mittelloch, so beginnt das Spiel von neuem. Das Schlagen muß vorsichtig geschehen, um Verletzungen vorzubeugen.

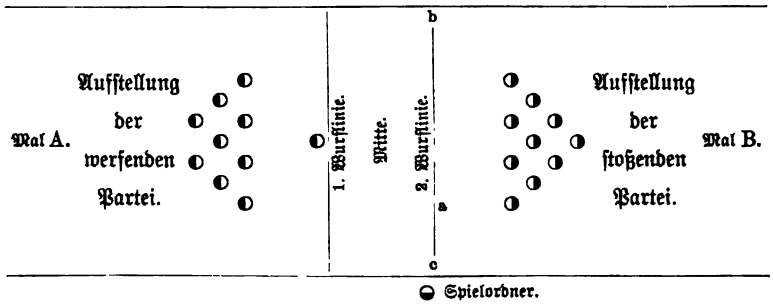
21. **Jagdball.** Auf einem bestimmt abgegrenzten größeren Platze bewegt sich die Spielerschar, die 30 und mehr betragen kann, ungehindert und sucht dem Getroffenwerden mit dem großen Stoßball, der zu Anfang des Spieles einem Spieler übergeben wird, durch die Flucht zu entgehen. Sobald es aber dem Werfer, der hinter der fliehenden Schar herjagt, glückt, einen Spieler zu treffen, sucht der Getroffene schleunigst den Ball zu ergreifen, um seinerseits das Amt des Werfers zu übernehmen. Dieses Ergreifen wird ihm aber dadurch erschwert, daß die übrigen Spieler, sobald einer getroffen ist, über den Ball herfallen und ihn durch Fortstoßen mit den Füßen dem Bereiche des Getroffenen zu entziehen suchen, dem es dann öfter nur mit großer Anstrengung gelingt den Ball in seine Hände zu bekommen. Sobald er ihn aber in den Händen hat, ergreift die übrige Spielerschar wieder die Flucht, bis nach neuem Getroffenwerden sich das Spiel wieder um das Ergreifen des Balles dreht. Wird der Ball bei dem Fortstoßen mit den Füßen oder beim Werfen selbst über die Grenzen des Spielplatzes gebracht, so kann sich der Getroffene mühelos in den Besitz des Balles setzen, denn keiner der übrigen darf die Grenzen des Spielplatzes überschreiten.

22. **Ballraten.** Da es häufig ganz angebracht ist, nach bewegtem anstrengendem Spiele zur Abkühlung ein bequemeres folgen lassen, so führen wir dieses Spiel kurz an. Vor einer Spielerschar nimmt, in der Entfernung von 10—15 Schritt ein einzelner Spieler in gebückter Stellung mit dem Rücken nach den übrigen Spielern hin, Aufstellung. Nach diesem wird von einem beliebigen Spieler mit dem großen Stoßball oder dem kleinen Schlagballe geworfen, und es ist seine Aufgabe zu erraten, wer den Wurf ausführte. Sobald er also getroffen ist, dreht er sich schnell herum, und sucht aus den Bewegungen oder den Mienen den Werfer zu erraten. Glückt ihm dieses, so hat der

Erratene seine Stelle zu übernehmen, rät er aber falsch, so muß er sich einem neuen Wurf aussetzen; er wird aber auch von seinem Platz erlöst, wenn einer statt zu treffen, an ihm vorbeiwirft. Das Erraten wird erschwert, wenn die Spieler unter einander ausmachen, sofort nach dem Wurfe eine bestimmte gemeinschaftliche Haltung einzunehmen, sich umzudrehen, auf den Boden zu sehen u. s. w. Das Spiel wird auch so angeordnet, daß der zu Werfende zwischen zwei Abteilungen steht und das Werfen in den beiden Abteilungen wechselt. Das diesem Spiele ähnliche, sogenannte „Schinkenklopfen", bei dem zu erraten ist, wer dem dazu Verurteilten einen Schlag auf das Gefäß versetzte, zählt zu den am allgemein verbreitetsten Spielen.

23. **Grenzball.** Hierzu gehört ein 2 bis 4 Kilogramm schwerer, 20 bis 30 Zentimeter dicker Ball von starkem Leder. Die Spielbahn muß mindestens 60 Schritt lang und 20 Schritt breit sein. An ihren Enden ist die Bahn durch je 2 Malpfähle (tragbare Springständer können diesen Dienst leisten) bezeichnet.

Grenze der Spielbahn.



◒ Spielordner.

Das Grenzball-Spiel hat den Vorteil, daß es schon von 2 Personen gespielt werden kann; mehr als 20 sind nicht erwünscht. Jeder Partei, deren Glieder schon bei der Wahl genau mit Nummern bezeichnet werden müssen, nach deren Reihenfolge*) später zu werfen ist, wird eines der Male A und B zugeteilt; und es ist nun die Aufgabe, den Ball in das gegnerische Mal zu werfen, wogegen sich die bedrohte Partei durch Zurückstoßen**) des im Bogen aufliegenden Balles zu decken sucht. Werfen und Stoßen des Balles im Wechsel der beiden Parteien bilden demnach den Hauptinhalt des Spieles.

Das Werfen geschieht mit Griff einer Hand oder mit Griff beider Hände und Schwung der Arme seitwärts in einfach natürlicher Weise, entweder aus dem Stand oder mit Anlauf, jedenfalls aber immer von einer durch den Gang des Spieles jedesmal bestimmten,

*) Den Wurf demjenigen zu gestatten, welcher schließlich den Ball aufhält, wie solches häufig geschieht, ist keineswegs zu empfehlen.

**) Auch dieses will man hier und da nur als Ausnahme zulassen, während es wesentlich zu dem Spiele gehört und seinen Reiz und Wert bedeutend erhöht.

die Bahn rechtwinkelig schneidenden Wurflinie aus; nur die Wurflinie, auf welcher das Spiel beginnt, wird vorher auf die halbe Länge eines gewöhnlichen Wurfes von der Mitte aus genommen. Der Wurf selbst soll wo möglich im Bogen *über* die ihn aufzuhalten, bezw. abzustoßen suchenden Gegner hinaus geschehen, innerhalb der Bahn und nicht in schräger Richtung, auch nicht flach nach den Füßen der Gegner. Doch hat der Werfer das Recht, um seine Gegner zu täuschen, auf der Wurflinie hin und her laufend, sich einen gelegenen Punkt zum Abwurf des Balles zu wählen.

Das *Stoßen* besteht in einem abwehrenden Stoß mit den Händen bezw. den Fäusten nach dem anfliegenden Balle noch während des Fluges desselben. Das Fangen des Balles kann entweder ganz untersagt werden, und nur das Wegstoßen des geworfenen Balles hat Bedeutung, oder es wird das Fangen als eine besondere Aufgabe hingestellt, die den Spieler berechtigt vor dem neuen Wurfe drei Schritte vorzuspringen. Mehr noch wie in dem Wurf, zeigt sich im Wegstoßen Kraft und Gewandtheit der Spieler, so daß der Ball mitunter bis 6 Meter weit im Bogen zurückgestoßen wird. Der gestoßene Ball darf nicht weiter aufgehalten, vielmehr muß sein *Niederfallort* (nicht der Ort, wohin er etwa noch weiter rollen möchte) genau gemerkt werden, weil dadurch die Wurflinie für den folgenden Wurf bezeichnet wird.

Werfen und Stoßen verlangt eine je verschiedene Kampf-Aufstellung der Parteien, die in obiger Abbildung veranschaulicht ist. Man ersieht daraus, daß dem jedesmaligen Werfer der nötige freie Raum vergönnt, besonders die Wurflinie frei gelassen werden muß. Schwieriger ist die Aufgabe der stoßenden Partei, die in Form eines den Bewegungen des Werfers folgenden Haufens, die besseren Ballstößer in der ersten, Deckung und Nachhut in der zweiten und dritten Reihe, den Ball mit halb erhobenen Armen in einer Entfernung erwartet, auf die sie die Wurfweite des jeweiligen Gegners schätzt.

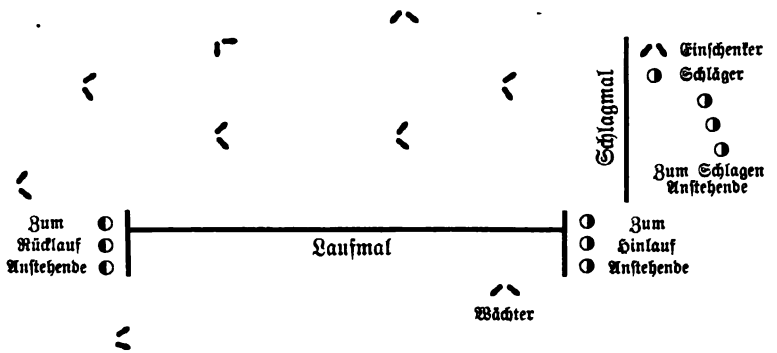
Nach diesen Erläuterungen ist folgender Gang des Spieles leicht verständlich. Aufstellung der Gegnerscharen nach der Zeichnung. Nr. 1 der Partei A hat den ersten Wurf (sofern nämlich bei der Teilung der Spieler B die erste Wahl hatte), die Partei B hat den Stoß; gleichviel ob nun dieser gelingt oder nicht, so wird der Punkt, wo der von A geworfene Ball niederfällt (am besten von einem Spielordner durch Antreten auf die neue Stoßlinie, wo solche bei c auf die Grenze trifft), genau bemerkt, es sei dies a. Nun gilt die Linie b c als Wurflinie für die Partei B, deren erster Mann nun seinerseits seinen ersten Wurf thut, den die Partei A zurückstößt. Hierauf Wurf durch den zweiten Mann der Partei A und so fort. So schwankt der Kampf herüber und hinüber, bis durch glückliche und geschickte Würfe und Stöße die eine Schar bis in die Nähe ihres Males zurückgedrängt wird. Hier gilt es, den letzten entscheidenden Wurf abzuwehren, der *zwischen* den Malpfählen durch in das

Mal zu geschehen hat, und wobei die bedrängten Spieler in dem Male selbst Stellung nehmen. Ist der Wurf demungeachtet gelungen, so ist das Spiel entschieden, und es beginnt mit Wechsel der Male ein neuer Spielgang.

Insofern obige Anordnung des Grenzballspieles, sonst auch Stoßball oder (des Zurücktreibens der Gegner wegen) Balltreiben, oder Treibball genannt, namentlich in Hinsicht auf beschränktere Spielerzahl (man nahm deren mitunter 40—50 an), auf den Wurf reihum u. s. w. von sonst aufgestellten Regeln abweicht, beruht dies auf triftigen Erfahrungsgründen, so daß die hier gebotene Form dieses schönen Spieles unbedenklich zu gleichmäßiger Annahme empfohlen werden kann, wenn auch kleine Abänderungen nicht wesentlich schaden können. — Der Ball kann übrigens nach ähnlichen Spielregeln auch mit der inneren Fußkante geschlagen werden, eine Art des Schlages, die besonders in Frankreich geübt wird, und auf welche der unten zu beschreibende Fußball vorbereitet. — Endlich kann auch statt des Wurfes seitwärts zur Abwechslung im Spiel der Wurf rückwärts über den Kopf, Rücken der Gegenpartei zugewendet, angeordnet werden.

24. **Schleuderball.** Auf ähnlichen Gesetzen wie das vorige Spiel beruht auch dieses, nur wird der Ball durch einen an ihn befestigten Riemen geschleudert, wodurch eine bedeutend größere Wurfweite erzielt wird und demzufolge auch die Grenzen des Platzes von größerer Ausdehnung sein müssen. Es hat derjenige zu werfen, welcher den Ball zuerst berührte und zwar von der Stelle aus, an welcher der Ball auf dem Boden zur Ruhe kam. Wird der Ball gefangen, so kann ihn der Fänger mit Hand und Arm möglichst weit vorwerfen und dann von der Stelle aus, wo der Ball den Boden berührte, den neuen Wurf thun, wenn nicht etwa die Gegner den so geworfenen Ball fingen und ihrerseits zurückwerfen.

25. **Schlagball** oder deutsches Ballspiel. Auf dem Spielplatze werden, am besten mit Malstangen, das sogenannte Schlagmal und das Laufmal, welches 2 Schritt vom Schlagmale entfernt beginnt und in einer Entfernung von 40 bis 60 Schritt endigt, abgesteckt.



Die Spieler, deren Zahl in obiger Zeichnung auf 20 angenommen ist, sind in zwei Parteien geteilt, wovon die eine herrscht ○ und den Ball schlägt, die andere dient ⁄ \ und den Ball aufwartet oder einschenkt. Das Wesen des Spieles besteht nun darin, daß die herrschende Partei herrschend zu bleiben und die dienende Partei jener den Schlag abzugewinnen bemüht ist. Demgemäß gestaltet sich je ihre Thätigkeit.

Beschäftigung der dienenden Partei. Der Obmann besetzt den Spielplatz hin und wieder so mit seinen Leuten, daß der aufsliegende Ball nach allen Richtungen möglichst gut aufgefangen und die Bahn der Laufenden von den Werfern gut bestrichen werden kann. Er selbst übernimmt die Stelle des Einschenkers, und stellt, da der Einschenker nur vom Mal aus werfen darf, einen guten Werfer nur wenig vom Schlagmal entfernt, auf; die übrigen verteilen sich auf die in der Zeichnung angegebenen Punkte. Der Einschenker wirft den Ball etwa 1 bis 1½ Meter (nicht höher) und gleichzeitig dem Schlag ausweichend, etwas zurücktretend, senkrecht in die Höhe, worauf der Schläger den Schlag thut. Wird der Ball nicht getroffen, so hebt ihn der Einschenker, der aber dabei die zum Laufen Hingehenden und am Laufmale Stehenden immer im Auge behalten muß, um nötigenfalls auf Laufende einen sicheren Wurf abgeben zu können, schnellstens wieder auf. Der Wächter steht seitlich von den zum Hinlauf Anstehenden, bereit den vom Einschenker in dieser Richtung etwa fehl geworfenen Ball sofort aufzugreifen, um damit die Anstehenden zu bedrohen nnd am Ablaufen zu hindern. Auch steht es unter geeigneten Umständen dem Einschenker frei, den Ball dem Wächter oder irgend Einem seiner Partei zuzuwerfen, damit dieser aus einer günstigeren Stellung einen Wurf auf Laufende thue. Damit darf jedoch der Fortgang des Spieles nicht gehemmt und die allgemeine Regel nicht verletzt werden, wonach der geschlagene Ball auf dem kürzesten Wege wieder in die Hand des Einschenkers zu bringen ist. Dies ist die Hauptobliegenheit der übrigen Spieler der dienenden Partei, was natürlich nicht hindert, daß auch sie bei geeigneter Gelegenheit auf die Laufenden werfen und dadurch zur Beendigung eines Ganges zu ihren Gunsten beitragen helfen. Ein Gang wird aber zu Gunsten der dienenden Partei beendigt und diese selbst dadurch zur herrschenden gemacht, wenn: 1. ein Dienender den geschlagenen Ball aus der Luft fängt, 2. wenn er einen laufenden Gegner mit direktem Wurfe trifft, 3. wenn er den Ball in die Hand des Einschenkers zur Zeit bringen kann, wenn im Schlagmale kein Schläger mehr anwesend ist, oder 4. wenn alle Schläger, ohne zu treffen, geschlagen haben und keiner in das Schlagmal zurückgekommen ist, 5. wenn einer von der schlagenden Partei den Ball angreift oder nur berührt, 6. wenn ein Schläger das Schlagholz mit aus dem Male nimmt. 7. wenn er das Schlagholz beim Schlag aus der Hand fahren läßt oder nach dem Schlage wegwirft, statt es ordnungsmäßig niederzulegen.

Beschäftigung der herrschenden Partei. Sie genießt das Vergnügen den Ball zu schlagen und die Verpflichtung nach vollführtem Schlag, sobald sich passende Gelegenheit bietet, das Laufmal hin und zurück zu durcheilen. Doch hat sich die herrschende Partei innerhalb gewisser Gesetze zu bewegen, deren Verletzung sie der Herrschaft verlustig macht. Zunächst hat sie jeder Berührung mit dem Balle sorgfältig auszuweichen, das heißt, sich nach aufgegebener Verbindung mit einem der Male nicht werfen zu lassen, noch weniger, den Ball gar selbst aus Zerstreuung in die Hand zu nehmen (vergl. oben den fünften Fall). Sodann ist stets bei der Aufstellung am Laufmale darauf zu achten, daß sich wenigstens ein Fuß in der Richtung der Malstange befindet, denn wer mit beiden Füßen vor der Malstange steht, darf geworfen werden. Die Spieler schlagen anfangs der Reihe nach, in der sie gewählt sind, später wird die Reihenfolge durch den Lauf von selbst festgestellt. Jeder Schläger hat nur einen Schlag (ein zweiter oder gar dritter sollte nur gestattet werden, wenn ungeübtere Spieler das Schlagen erlernen sollen, doch darf der Schläger verlangen, daß gut eingeschenkt wird, widrigenfalls er nicht nach dem Balle schlägt und das Einschenken von neuem zu erfolgen hat); mißlingt der Schlag, so wird es der Schläger kaum wagen dürfen, bei der Gefahr sicher getroffen zu werden, sofort unmittelbar nach dem entfernteren Laufmale hinüber zu laufen. Er hat alsdann das Recht, frei sich am diesseitigen Laufmal aufzustellen, um eine günstige Gelegenheit zum Laufen dort abzuwarten. Gelingt der Schlag und ist der Ball dadurch auf längere oder kürzere Zeit dem Einflusse der Dienenden entzogen, so benützt der Schläger diese Frist, um sofort zum entfernten Laufmale hinüber und, wenn noch Zeit erübrigt, wieder herüber zum Schlagmale zu laufen. Dasselbe thun etwa zum Laufen Anstehende. Nur nach solchem Wechsel, der stets innerhalb der Laufgrenze (s. Zeichnung) stattfinden muß, hat man das Recht, sich der Reihe der Schlagenden wieder anzuschließen, was in der Ordnung der Zurückkunft in das Schlagmal erfolgt. Wird der Ball (bildlich das Geschütz) seitens der dienenden Partei gut bedient, und wird von der herrschenden schlecht geschlagen, so gelingt es nicht selten, die Läufer so im Schach zu halten, daß das Schlagmal (s. obigen vierten Fall) bis auf den letzten Mann entblößt ist. Dieser, der sogenannte Löser, kann dann durch einen gelungenen Schlag das Spiel für seine Partei noch retten. Sobald er zum Schlag ausholt, werden indes jedenfalls einige der flinksten Läufer den Wechsel wagen und der zuerst am Schlagmal anlangende wird eilig das Schlagholz ergreifen. War der Schlag gelungen, so folgen andere nach, und das Spiel nimmt seinen Fortgang; war der Schlag mehr oder weniger mißlungen, und ist der Einschenker im Stand den Ball einzuschenken, bevor ein Schläger mit dem Holze zum Schlage bereit steht, so ist der Gang verloren. Bei geübteren Spielern wird man gut thun den Wechsel der Parteien nicht nach jedem Fehler, der gemacht wurde, sondern erst

nach drei Fehlern, eintreten zu lassen. Auch verliert das Spiel durchaus nicht an Wert, wenn das Selbsteinschenken gestattet ist. Dann ist nur die Bestimmung zu treffen, daß, sobald der Einschenker den Ball an den Schläger übergeben hat (das Selbstnehmen des Balles ist allerwege ein Fehler) die etwa den Lauf versuchenden Schläger an das Mal zurückkehren müssen, von dem aus sie fortliefen.

Zu unterhalten sind entweder zwei hölzerne Malstangen von je 2 bis 3 Meter Länge, oder als Notbehelf eine Anzahl von Mal-Steinen. Als Schlaghölzer sollen keine breiten Schlägel (wie solche beim Criquet-Spiel Verwendung finden), sondern nur 4—6 Zentimeter starke und 60—100 Zentimeter lange Hölzer benutzt werden. Zur Sicherung gegen das Wegfliegen beim Schlagen kann das eine Ende des Holzes etwas dünner geschnitten, mit Bindfaden umwickelt und mit einem Knaufe versehen sein. Endlich der Ball selbst in der Dicke einer kleinen Faust. Dieser wird nur dann von Gummi sein dürfen, wenn ein sehr großer Spielplatz zur Verfügung ist; je kleiner dieser, je weicher und weniger elastisch muß der Ball hergerichtet werden. Den besten Ball für unser Spiel erhält man, wenn man einen kleinen festen Gummiball, bezw. überhaupt ein Stück Gummi von der Größe einer Wallnuß mit Strickwolle bis zu einer Ballgröße von 5 Zentimeter Durchmesser fest umwickelt und dann mit einem dichten Wollnetz umstrickt.

26. **Ball mit Freistätten.** (Das Base-ball der Amerikaner in beschränkterer Form). Wie bei dem Schlagballe werden auch zu diesem Spiele zwei gleich starke Abteilungen gebildet, denen ähnliche Aufgaben wie bei jenem Spiele zufallen. Ballschlagen und Laufen sind die Hauptaufgaben der herrschenden, Fangen und Werfen die Hauptaufgaben der dienenden Partei. Auf einem freien Platze von 60—80 Schritt Länge und Breite wird nahe an einer Umgrenzungsseite das Schlagmal für die herrschende Partei abgesteckt, während die Laufbahn durch eine Anzahl 15 bis 20 Schritt entfernter und etwa auf Kreislinie liegender Male, sogenannter Freistätten bezeichnet wird. Die Bezeichnung der einzelnen Male geschieht durch Fähnchen oder große Steine, ihre Anzahl muß einen weniger, als Spieler vorhanden sind, betragen. Gut ist es auch, die Mitte zwischen je zwei Freistätten noch besonders zu bezeichnen. Beschäftigung der herrschenden Partei. Nachdem sich die dienende Partei auf dem Spielplatze möglichst gleichmäßig verteilt und der Einschenker seine Stelle im Schlagmal eingenommen hat, beginnt das Ballschlagen wie beim Schlagballspiel. Auch hierbei ist zu bestimmen, ob der Schläger nur einen Schlag hat, oder ob ihm 2 (3) Schläge gestattet sind. Das Recht zum neuen Schlagen erkauft sich der Schläger dadurch, daß er durch alle Freistätten hindurch, vom Schlagmal aus wieder zu demselben zurückläuft; jede Freistätte muß mit der Hand oder dem Fuße berührt werden. Das Laufen ist aber nur gestattet, so lange der Ball außerhalb des Schlagmales ist; der Läufer muß also, sobald der Ball

wieder im Mal ist, das Laufen unterbrechen und so lange auf einer Freistätte verbleiben, bis ihm ein neuer Schlag die Gelegenheit zum Weiterlaufen bietet. Gelangt der Ball, gerade während des Laufens von einer Freistätte zur anderen, in das Mal, so kann der Läufer, wenn er die Mitte zwischen beiden Freistätten schon überschritten hatte, zur neuen Freistätte weiterlaufen, während er anderenfalls auf die eben verlassene Freistätte zurückkehren muß. Während des Laufens muß sich jeder hüten, von der dienenden Partei geworfen zu werden, nur die Freistätten machen wurffrei. Vergißt der Läufer das Berühren einer Freistätte, so darf jeder Dienende den Freiplatz „verbrennen", d. h. mit dem Rufe „Verbrannt" das Mal mit dem Balle werfen, worauf seine Partei in das Mal läuft und sich dadurch die Rechte der herrschenden Partei erwirbt. Dasselbe gilt, wenn ein Läufer, nachdem der Ball schon im Male ist, weiterläuft. An keiner Freistätte darf mehr als ein Schläger stehen, man muß also an seinem Freiplatze so lange verbleiben, bis der nächste frei wird, denn wenn zwei Schläger an einem Male zugleich stehen, so können diese von der dienenden Partei geworfen oder es kann das Mal verbrannt werden. Sind beim Schlage des letzten noch alle übrigen Schläger außerhalb des Schlagmales, und kommt der Ball früher in's Mal zurück, ehe es ein Schläger erreicht, so wirft der Einschenker den Ball mit dem Rufe „verbrannt" schräg auf die Erde, so daß er weiter fortfliegt und die dienende Partei läuft in's Mal. Wird ein geschlagener Ball aus der Luft gefangen, so ist ebenfalls das Spiel verloren, doch macht man bei guten Schlägern und Fängern besser aus, daß erst nach dreimaligem Fangen das Spiel verloren ist. Die Schläger verlieren aber auch das Spiel, wenn einer von ihnen den Ball außerhalb des Males anfaßt, sowie wenn einer das Schlagholz beim Schlagen aus dem Male fliegen läßt oder dasselbe beim Laufen mitfortnimmt. Bei jedem Fehler, der gemacht wurde, kann sich die herrschende Partei ihr Recht dadurch erhalten, daß es ihr gelingt, beim Laufen der dienenden Partei nach dem Schlagmal einen mit dem Balle zu treffen, doch steht nach dem Getroffensein dieser Partei auch dasselbe Recht zu. So wird das Spiel bei jedem Malwechsel besonders lebhaft. *Beschäftigung der dienenden Partei.* Die Hauptaufgaben sind schon im vorhergehenden gekennzeichnet, also: Ballfangen, Werfen, Verbrennen und schließlich bei einem Fehler, ohne getroffen zu werden, das Schlagmal erreichen. Beim „Verbrennen" muß also der Ball möglichst so geworfen werden, daß er nach Berührung des Males noch weit fortfliegt. Eine möglichst zweckmäßige Verteilung auf dem Spielplatze wird das Gewinnen eines Spieles erleichtern. Der Einschenker muß, wenn ein Schläger sich den Ball selbst einschenken will, dieses erlauben.

27. **Thorball** oder **Cricket**, das Haupt-Ballspiel der Engländer. Dazu ein *Ball* (Ball) wie zum Schlagball, doch härter, weshalb man das zu seiner Herstellung bestimmte grobe wollene Garn zuvor

nach drei Fehlern, eintreten zu lassen. Auch verliert das Spiel durchaus nicht an Wert, wenn das Selbsteinschenken gestattet ist. Dann ist nur die Bestimmung zu treffen, daß, sobald der Einschenker den Ball an den Schläger übergeben hat (das Selbstnehmen des Balles ist allerwege ein Fehler) die etwa den Lauf versuchenden Schläger an das Mal zurückkehren müssen, von dem aus sie fortliefen.

Zu unterhalten sind entweder zwei hölzerne Malstangen von je 2 bis 3 Meter Länge, oder als Notbehelf eine Anzahl von Mal-Steinen. Als Schlaghölzer sollen keine breiten Schlägel (wie solche beim Criquet-Spiel Verwendung finden), sondern nur 4—6 Zentimeter starke und 60—100 Zentimeter lange Hölzer benutzt werden. Zur Sicherung gegen das Wegfliegen beim Schlagen kann das eine Ende des Holzes etwas dünner geschnitten, mit Bindfaden umwickelt und mit einem Knaufe versehen sein. Endlich der Ball selbst in der Dicke einer kleinen Faust. Dieser wird nur dann von Gummi sein dürfen, wenn ein sehr großer Spielplatz zur Verfügung ist; je kleiner dieser, je weicher und weniger elastisch muß der Ball hergerichtet werden. Den besten Ball für unser Spiel erhält man, wenn man einen kleinen festen Gummiball, bezw. überhaupt ein Stück Gummi von der Größe einer Wallnuß mit Strickwolle bis zu einer Ballgröße von 5 Zentimeter Durchmesser fest umwickelt und dann mit einem dichten Wollnetz umstrickt.

26. **Ball mit Freistätten.** (Das Base-ball der Amerikaner in beschränkterer Form). Wie bei dem Schlagballe werden auch zu diesem Spiele zwei gleich starke Abteilungen gebildet, denen ähnliche Aufgaben wie bei jenem Spiele zufallen. Ballschlagen und Laufen sind die Hauptaufgaben der herrschenden, Fangen und Werfen die Hauptaufgaben der dienenden Partei. Auf einem freien Platze von 60—80 Schritt Länge und Breite wird nahe an einer Umgrenzungsseite das Schlagmal für die herrschende Partei abgesteckt, während die Laufbahn durch eine Anzahl 15 bis 20 Schritt entfernter und etwa auf Kreislinie liegender Male, sogenannter Freistätten bezeichnet wird. Die Bezeichnung der einzelnen Male geschieht durch Fähnchen oder große Steine, ihre Anzahl muß einen weniger, als Spieler vorhanden sind, betragen. Gut ist es auch, die Mitte zwischen je zwei Freistätten noch besonders zu bezeichnen. Beschäftigung der herrschenden Partei. Nachdem sich die dienende Partei auf dem Spielplatze möglichst gleichmäßig verteilt und der Einschenker seine Stelle im Schlagmal eingenommen hat, beginnt das Ballschlagen wie beim Schlagballspiel. Auch hierbei ist zu bestimmen, ob der Schläger nur einen Schlag hat, oder ob ihm 2 (3) Schläge gestattet sind. Das Recht zum neuen Schlagen erkauft sich der Schläger dadurch, daß er durch alle Freistätten hindurch, vom Schlagmal aus wieder zu demselben zurückläuft; jede Freistätte muß mit der Hand oder dem Fuße berührt werden. Das Laufen ist aber nur gestattet, so lange der Ball außerhalb des Schlagmales ist; der Läufer muß also, sobald der Ball

wieder im Mal ist, das Laufen unterbrechen und so lange auf einer Freistätte verbleiben, bis ihm ein neuer Schlag die Gelegenheit zum Weiterlaufen bietet. Gelangt der Ball, gerade während des Laufens von einer Freistätte zur anderen, in das Mal, so kann der Läufer, wenn er die Mitte zwischen beiden Freistätten schon überschritten hatte, zur neuen Freistätte weiterlaufen, während er anderenfalls auf die eben verlassene Freistätte zurückkehren muß. Während des Laufens muß sich jeder hüten, von der dienenden Partei geworfen zu werden, nur die Freistätten machen wurffrei. Vergißt der Läufer das Berühren einer Freistätte, so darf jeder Dienende den Freiplatz „verbrennen", d. h. mit dem Rufe „Verbrannt" das Mal mit dem Balle werfen, worauf seine Partei in das Mal läuft und sich dadurch die Rechte der herrschenden Partei erwirbt. Dasselbe gilt, wenn ein Läufer, nachdem der Ball schon im Male ist, weiterläuft. An keiner Freistätte darf mehr als ein Schläger stehen, man muß also an seinem Freiplatze so lange verbleiben, bis der nächste frei wird, denn wenn zwei Schläger an einem Male zugleich stehen, so können diese von der dienenden Partei geworfen oder es kann das Mal verbrannt werden. Sind beim Schlage des letzten noch alle übrigen Schläger außerhalb des Schlagmales, und kommt der Ball früher in's Mal zurück, ehe es ein Schläger erreicht, so wirft der Einschenker den Ball mit dem Rufe „verbrannt" schräg auf die Erde, so daß er weiter fortfliegt und die dienende Partei läuft in's Mal. Wird ein geschlagener Ball aus der Luft gefangen, so ist ebenfalls das Spiel verloren, doch macht man bei guten Schlägern und Fängern besser aus, daß erst nach dreimaligem Fangen das Spiel verloren ist. Die Schläger verlieren aber auch das Spiel, wenn einer von ihnen den Ball außerhalb des Males anfaßt, sowie wenn einer das Schlagholz beim Schlagen aus dem Male fliegen läßt oder dasselbe beim Laufen mitfortnimmt. Bei jedem Fehler, der gemacht wurde, kann sich die herrschende Partei ihr Recht dadurch erhalten, daß es ihr gelingt, beim Laufen der dienenden Partei nach dem Schlagmal einen mit dem Balle zu treffen, doch steht nach dem Getroffensein dieser Partei auch dasselbe Recht zu. So wird das Spiel bei jedem Malwechsel besonders lebhaft. *Beschäftigung der dienenden Partei.* Die Hauptaufgaben sind schon im vorhergehenden gekennzeichnet, also: Ballfangen, Werfen, Verbrennen und schließlich bei einem Fehler, ohne getroffen zu werden, das Schlagmal erreichen. Beim „Verbrennen" muß also der Ball möglichst so geworfen werden, daß er nach Berührung des Males noch weit fortfliegt. Eine möglichst zweckmäßige Verteilung auf dem Spielplatze wird das Gewinnen eines Spieles erleichtern. Der Einschenker muß, wenn ein Schläger sich den Ball selbst einschenken will, dieses erlauben.

27. **Thorball** oder **Cricket**, das Haupt-Ballspiel der Engländer. Dazu ein *Ball* (Ball) wie zum Schlagball, doch härter, weshalb man das zu seiner Herstellung bestimmte grobe wollene Garn zuvor

nach drei Fehlern, eintreten zu lassen. Auch verliert das Spiel durchaus nicht an Wert, wenn das Selbsteinschenken gestattet ist. Dann ist nur die Bestimmung zu treffen, daß, sobald der Einschenker den Ball an den Schläger übergeben hat (das Selbstnehmen des Balles ist allerwege ein Fehler) die etwa den Lauf versuchenden Schläger an das Mal zurückkehren müssen, von dem aus sie fortliefen.

Zu unterhalten sind entweder zwei hölzerne Malstangen von je 2 bis 3 Meter Länge, oder als Notbehelf eine Anzahl von Mal-Steinen. Als Schlaghölzer sollen keine breiten Schlägel (wie solche beim Criquet-Spiel Verwendung finden), sondern nur 4—6 Zentimeter starke und 60—100 Zentimeter lange Hölzer benutzt werden. Zur Sicherung gegen das Wegfliegen beim Schlagen kann das eine Ende des Holzes etwas dünner geschnitten, mit Bindfaden umwickelt und mit einem Knaufe versehen sein. Endlich der Ball selbst in der Dicke einer kleinen Faust. Dieser wird nur dann von Gummi sein dürfen, wenn ein sehr großer Spielplatz zur Verfügung ist; je kleiner dieser, je weicher und weniger elastisch muß der Ball hergerichtet werden. Den besten Ball für unser Spiel erhält man, wenn man einen kleinen festen Gummiball, bezw. überhaupt ein Stück Gummi von der Größe einer Wallnuß mit Strickwolle bis zu einer Ballgröße von 5 Zentimeter Durchmesser fest umwickelt und dann mit einem dichten Wollnetz umstrickt.

26. **Ball mit Freistätten.** (Das Base-ball der Amerikaner in beschränkterer Form). Wie bei dem Schlagballe werden auch zu diesem Spiele zwei gleich starke Abteilungen gebildet, denen ähnliche Aufgaben wie bei jenem Spiele zufallen Ballschlagen und Laufen sind die Hauptaufgaben der herrschenden, Fangen und Werfen die Hauptaufgaben der dienenden Partei. Auf einem freien Platze von 60—80 Schritt Länge und Breite wird nahe an einer Umgrenzungsseite das Schlagmal für die herrschende Partei abgesteckt, während die Laufbahn durch eine Anzahl 15 bis 20 Schritt entfernter und etwa auf Kreislinie liegender Male, sogenannter Freistätten bezeichnet wird. Die Bezeichnung der einzelnen Male geschieht durch Fähnchen oder große Steine, ihre Anzahl muß einen weniger, als Spieler vorhanden sind, betragen. Gut ist es auch, die Mitte zwischen je zwei Freistätten noch besonders zu bezeichnen. Beschäftigung der herrschenden Partei. Nachdem sich die dienende Partei auf dem Spielplatze möglichst gleichmäßig verteilt und der Einschenker seine Stelle im Schlagmal eingenommen hat, beginnt das Ballschlagen wie beim Schlagballspiel. Auch hierbei ist zu bestimmen, ob der Schläger nur einen Schlag hat, oder ob ihm 2 (3) Schläge gestattet sind. Das Recht zum neuen Schlagen erkauft sich der Schläger dadurch, daß er durch alle Freistätten hindurch, vom Schlagmal aus wieder zu demselben zurückläuft; jede Freistätte muß mit der Hand oder dem Fuße berührt werden. Das Laufen ist aber nur gestattet, so lange der Ball außerhalb des Schlagmales ist; der Läufer muß also, sobald der Ball

wieder im Mal ist, das Laufen unterbrechen und so lange auf einer Freistätte verbleiben, bis ihm ein neuer Schlag die Gelegenheit zum Weiterlaufen bietet. Gelangt der Ball, gerade während des Laufens von einer Freistätte zur anderen, in das Mal, so kann der Läufer, wenn er die Mitte zwischen beiden Freistätten schon überschritten hatte, zur neuen Freistätte weiterlaufen, während er anderenfalls auf die eben verlassene Freistätte zurückkehren muß. Während des Laufens muß sich jeder hüten, von der dienenden Partei geworfen zu werden, nur die Freistätten machen wurffrei. Vergißt der Läufer das Berühren einer Freistätte, so darf jeder Dienende den Freiplatz „verbrennen", d. h. mit dem Rufe „Verbrannt" das Mal mit dem Balle werfen, worauf seine Partei in das Mal läuft und sich dadurch die Rechte der herrschenden Partei erwirbt. Dasselbe gilt, wenn ein Läufer, nachdem der Ball schon im Male ist, weiterläuft. An keiner Freistätte darf mehr als ein Schläger stehen, man muß also an seinem Freiplatze so lange verbleiben, bis der nächste frei wird, denn wenn zwei Schläger an einem Male zugleich stehen, so können diese von der dienenden Partei geworfen oder es kann das Mal verbrannt werden. Sind beim Schlage des letzten noch alle übrigen Schläger außerhalb des Schlagmales, und kommt der Ball früher in's Mal zurück, ehe es ein Schläger erreicht, so wirft der Einschenker den Ball mit dem Rufe „verbrannt" schräg auf die Erde, so daß er weiter fortfliegt und die dienende Partei läuft in's Mal. Wird ein geschlagener Ball aus der Luft gefangen, so ist ebenfalls das Spiel verloren, doch macht man bei guten Schlägern und Fängern besser aus, daß erst nach dreimaligem Fangen das Spiel verloren ist. Die Schläger verlieren aber auch das Spiel, wenn einer von ihnen den Ball außerhalb des Males anfaßt, sowie wenn einer das Schlagholz beim Schlagen aus dem Male fliegen läßt oder dasselbe beim Laufen mitfortnimmt. Bei jedem Fehler, der gemacht wurde, kann sich die herrschende Partei ihr Recht dadurch erhalten, daß es ihr gelingt, beim Laufen der dienenden Partei nach dem Schlagmal einen mit dem Balle zu treffen, doch steht nach dem Getroffensein dieser Partei auch dasselbe Recht zu. So wird das Spiel bei jedem Malwechsel besonders lebhaft. Beschäftigung der dienenden Partei. Die Hauptaufgaben sind schon im vorhergehenden gekennzeichnet, also: Ballfangen, Werfen, Verbrennen und schließlich bei einem Fehler, ohne getroffen zu werden, das Schlagmal erreichen. Beim „Verbrennen" muß also der Ball möglichst so geworfen werden, daß er nach Berührung des Males noch weit fortfliegt. Eine möglichst zweckmäßige Verteilung auf dem Spielplatze wird das Gewinnen eines Spieles erleichtern. Der Einschenker muß, wenn ein Schläger sich den Ball selbst einschenken will, dieses erlauben.

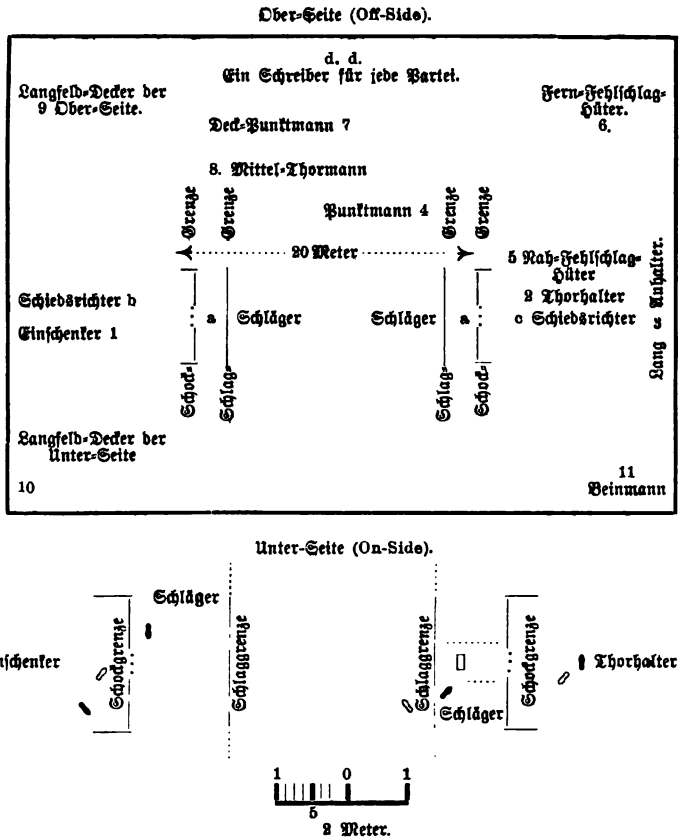
27. **Thorball** oder **Cricket**, das Haupt-Ballspiel der Engländer. Dazu ein Ball (Ball) wie zum Schlagball, doch härter, weshalb man das zu seiner Herstellung bestimmte grobe wollene Garn zuvor

eine Nacht durch in das Wasser legt und dann äußerst fest um einen kleinen runden Kern von Kork oder Holz bis nahe zu der beabsichtigten Dicke des Balles (6 Zentimeter Durchmesser, 100 Gramm Gewicht) wickelt. Der so weit vorbereitete Ball wird sodann mit einem, das Garn bedeckenden Papierüberzug umgeben, dieser mit dünnem Bindfaden zur Befestigung umwickelt und der ganze Körper so lange in einem Backofen gebacken, bis das Papier vergilbt ist. Hierauf wird der Papierüberzug wieder entfernt und der Ball mit gefeuchtetem Leder so straff als möglich überzogen. Ferner zwei Schlaghölzer (Bats) in Form und Durchschnitt wie untenstehend, 80 Zentimeter bis 1 Meter lang und 11 Zentimeter dick an der stärksten Stelle, die

Griffe rauh oder mit Pechdraht umwickelt, jedes Holz nicht über $1^1/_4$ Kilo schwer, nach dem unteren Ende sich etwas verdickend. Endlich 2 Thore, bestehend aus je 3 Stöckchen (Stumps) unten spitz, oben eingekerbt zum Auflegen zweier Querhölzer (Bail) Werden diese Stöckchen so neben einander in die Erde gesteckt, daß der Ball nicht zwischen durch gelangen kann, und werden die Querhölzer aufgelegt, so bildet das Ganze eine Art Pförtchen (Wicket), dessen Höhe 68 Zentimeter über dem Boden betragen soll. Statt solcher Thore, deren Aufstellung jedesmal einige Umstände macht, kann man auch eine künstliche Vorrichtung als Ziel anfertigen lassen, die bei Berührung verhältnismäßig leicht umstürzt.

Auch bei dem Thorballe streiten sich, gleichwie bei dem deutschen Schlagball und dem Balle mit Freistätten, zwei Parteien um das Recht der Schlagpartei, bezw. um die Erlangung einer möglichst großen Zahl von Punkten während der Zeit ihrer Thätigkeit, und das Wesen des Spieles besteht darin, daß die eine Partei (die Ball-Partei, Out-party) unter Mitwirkung aller ihrer Spieler, wozu, wenn alle Plätze besetzt sein sollen, 11 Mann gehören, nach gewissen Gesetzen die Thore mit dem Balle zu berühren, bezw. umzustürzen hat, während die andere Partei (die Schlag-Partei, In-party) durch je 2 Mann der Ihrigen, ebenfalls nach gewissen Regeln, den Ball von den Thoren abwehren läßt und — ist dies mit gelungenen Schlägen geschehen — durch Wechsel ihrer Plätze (Runs) für ihre Partei Stiche macht. Diese 2 Mann heißen die Schläger (Bastmen), und werden reihum durch Leute ihrer Partei ersetzt, wenn sie vom Schlag abgekommen (out) sind, was geschieht, wenn sie irgend einen Fehler gemacht haben, wovon nachher.

Dies vorausgeschickt, wird man sich durch die nun folgende Skizze des Spielplatzes, welche die Aufstellung der Thore und der beschäftigten Spieler enthält, leicht in den Gang des Spieles finden.



Beschäftigungen der Ball-Partei. Sie besetzt die Schockmale mit zwei ihrer besseren Spieler: 1. Einschenker (Bowler); derselbe thut mit dem Ball die erforderlichen Würfe. 2. Thorhalter (Wicketkeeper); wirft oder stößt das Thor mit dem Ball um (stumping out), wenn der Schläger das Mal verlassen hat, wirft den gerollten Ball dem Einschenker wieder zu und überwacht die Stellung der Feldhüter 3—11. 3. Lang-Anhalter (Long-stop); unterstützt den Thorhalter im Anhalten (Stoppen) des Balls und wirft auf das unbesetzte Thor. 4. Punktmann (Point); hält und fängt den Ball. 5. Nah-Fehlschlag-Hüter (Short-slip); fängt den mit Streifschlag kurz getroffenen Ball. 6. Fern-Schlag-Hüter (Long-slip); desgleichen den

lang getroffenen Ball. 7. Deck-Punktmann (Cover-Point); hält den vom Punktmann durchgelassenen Ball auf. 8. Mittel-Thormann (Middle-Wicket); wirft den aufgehaltenen Ball nach dem unbesetzten Thor. 9. Langfeld-Decker der Oberseite (Long-fild-oft) und 10. Langfeld-Decker der Unterseite (Long-fild-on); halten den weit geschlagenen Ball an und werfen ihn nach dem Thor oder zur Hand des Einschenkers. 11. Beinmann (Leg); hält an und wirft den Ball nach dem Thor und zur Hand des Thorhalters. — Mit Ausnahme des mit noch wichtigeren Obliegenheiten betrauten Einschenkers und Thorhalters haben, wie man sieht, die übrigen Feldhüter 3—11 die gemeinsame Aufgabe, dahin zu wirken, daß der geschlagene Ball aus der Luft gefangen oder aufgehalten und schleunig an die betreffenden Thore zurück geschafft werde. Sie haben sich in dieser Aufgabe gegenseitig zu unterstützen, auch, wenn ein links Schläger an die Reihe kommt, ihre Aufstellungs-Seite dem entsprechend zu wechseln, was auch bei jedem Thorwechsel geschieht. Zur Not können mehrere Ämter vereinigt werden, so daß zuletzt drei Feldhüter, gehörig verteilt, auch genügen.

Beschäftigung der Schlag-Partei. Dieselbe hat je 2 ihrer Spieler an den Thoren als Schläger aufzustellen, mit der Aufgabe, diese gegen jede Berührung mit dem Balle durch Abschlagen zu schützen, auch das Thor zu einem Wechsel nur dann zu verlassen, wenn der Ball in gehöriger Entfernung ist; denn die Berührung eines verlassenen Thores bringt den Schläger vom Spiel ab. Der gefehlt habende Schläger wird sodann durch einen frischen Mann seiner Partei ersetzt, bis Alle am Schlage waren, womit ein Gang beendet ist, und die Beschäftigung der Parteien wechselt.

Zu einem vollständig geordneten Thorballe gehören außerdem noch 2 unparteiische Schiedsrichter (Umpires), davon in jedem Mal einer sich aufstellt, und welche a) die umgeworfenen Thore wieder zurecht stellen, b) alle vorkommenden Streitigkeiten entscheiden, c) die Fehl-, Weit- und verlorenen Bälle (No ball, Wide balle und Lost ball) sowie den Thorwechsel (Over) ausrufen, und insbesondere von dem Rollmale aus darauf zu sehen haben, daß der Schläger am Schlagmale das Thor mit seinen Beinen nicht verdeckt. Endlich für jede Partei ein Schreiber (Score), der die Punkte verzeichnet und den sonstigen Gang des Spieles bemerkt.

Vor jedem Spiele wird ausgemacht, ob 4- oder 6mal hintereinander von jedem Thore geschockt werden soll. Ist dies durch den Einschenker geschehen, so beginnt nach einer Pause von höchstens 2 Minuten, die zu einer veränderter Aufstellung der Ball-Partei benützt werden (Thorwechsel), auf den Ruf des Schiedsrichters im Schockmal „Spiel“ (Play) das Schocken vom anderen Thor aus, wobei dann gewöhnlich Einschenker und Thorwächter ihre Ämter wechseln, u. s. f. von jedem Thore je 4—6 Schockwürfe.

Es folgt nun schließlich die Übersetzung der wesentlicheren Cricket-Gesetze (Rules), wie sie in England fast allgemein gelten. Die Leser ersehen daraus, welche Sorgfalt unsere Halbbrüder ihrem Lieblingsspiel in nachahmenswerter Weise widmen; auch werden sie dadurch in den Stand gesetzt sein, den Thorball selbst in gehöriger Form auf deutschem Boden gelegentlich neben dem Schlagballe mit Erfolg zu üben.

Spielregeln.

Ball, Schlagholz, Thore, Roll- und Schlag-Grenze sind bereits oben in ihrer gesetzlichen Form und Richtung beschrieben.

Der Spielplatz muß während des Spieles in unverändertem Zustande belassen bleiben.

Der Einschenker soll beim Abwerfen mit einem Fuße hinter der Schockgrenze und mit dem anderen innerhalb der Rückgrenze stehen; er soll 4 (6) mal werfen, bevor er die Thore wechselt, was einmal bei jedem Gange geschieht. — Das Werfen geschieht entweder so, daß man den Ball mit geradem Arm, Handfläche oder Handrücken nach vorn (aber nicht rollend), so vor dem gegenüberstehenden Thor aufzuwerfen sucht, daß er gegen dasselbe anspringt und die Querstäbchen herunterwirft, oder so, daß man den Arm wie beim Armkreisen vorwärts von unten nach hinten und dann etwas über Schulterhöhe schwingt und aus dieser Lage den Ball gegen das Thor wirft. Der Wurf hat aus recht lockerem Arm und Handgelenke zu geschehen. Wird der Ball anders als in diesen Weisen geworfen, so soll der Schiedsrichter Fehlball (No-ball) rufen. — Der Schläger muß dem Einschenker gestatten, sich auf jeder ihm beliebigen Seite des Thores aufzustellen. — Wenn der Einschenker den Ball über des Schlägers Kopf oder so wirft, daß er nicht in seinen Bereich gelangt, so soll der Schiedsrichter zu Gunsten des Schlägers auf Rechnung eines Weitballes 1 Punkt aufzeichnen lassen, wobei der Wurf selbst (als einer der viere) nicht mitzählt. Tritt aber der Schläger auf irgend eine Weise mit dem Ball in Berührung, so wird ihm kein Punkt gut geschrieben. — Wirft der Einschenker einen „Fehl-" oder „Weitball" ab, so stehen dem Schläger, der ihn getroffen, beliebige Wechsel (Runs) zu. Diese Wechsel sind mit des betreffenden Einschenkers Namen einzutragen, um den Parteien zu zeigen, durch wen die betreffenden Punkte veranlaßt sind. — Bei dem Beginne jedes Ganges soll der Schiedsrichter „Spiel" rufen. Von da an bis zu Ende jeden Ganges ist keinem Einschenker ein Versuchswurf erlaubt.

Der Schläger ist ab (is out): a) Wenn ein Querholz abgeworfen oder ein Stöckchen umgerollt (mit kurzen Worten, wenn das Thor umgeworfen) worden ist; b) wenn der Ball von dem Schlagholz oder der Hand, nicht aber der Faust, bevor er den Boden trifft, so aufgehalten wird, daß er den Körper des Fängers berührt; c) wenn

er, während der Ball im Spiel ist, mit beiden Füßen über die Schlaggrenze tritt, ohne sein Holz im Schlagmal eingestoßen zu halten, und währenddem sein Thor mit dem Ball umgestoßen (schon Berührung oder Abwerfen eines Querhölzchens reicht hin) wird; d) wenn er nach dem Balle schlagend sein Thor selbst umwirft; e) wenn einer der Schläger den Fang des Balles verhindert; f) wenn er den bereits geschlagenen Ball nochmals schlägt; g) wenn im Wechsel das Thor durch einen Wurf oder mit dem Ball in der Hand umgeworfen wird, bevor er sein Schlagholz in das betreffende Mal eingestoßen oder irgend einen Körperteil hinein gebracht hat; wenn aber beide Querhölzer ab sind, muß noch ein Stöckchen heraus gezogen werden; h) wenn ein Teil der Kleidung der Schläger wider das Thor anstreift; i) wenn der Schläger den Ball während des Spieles berührt oder aufhebt, es sei denn auf Begehren der Schock-Partei; k) wenn er mit irgend einem Teile seines Körpers einen Ball aufhält, der nach Ansicht des Schiedsrichters das Thor getroffen haben würde. l) Unter den im Wechsel aneinander vorbeigelaufenen Schlägern ist derjenige ab, welcher nach dem umgeworfenen Thor zuläuft; sind sie noch nicht aneinander vorbei, so trifft dies Loos denjenigen, welcher das umgeworfene Thor berührt hat.

Wird ein Ball gefangen, so ist kein Punkt zu rechnen.

Ein versuchter Wechsel zählt keinen Punkt.

Wenn ein „verlorener Ball" (Lost-ball) ausgerufen wird, sollen 6 Wechsel erlaubt sein; wenn aber schon vor dem Ausruf bereits mehr als 6 Wechsel geschehen waren, so bleiben sie dem Schläger zu gut. So lange der Ball schließlich nicht in eines der Male zurück geschafft ist, wird er als „tot" (dead) betrachtet; aber sobald der Einschenker zum Wurfe des Balles fertig ist, während der Schläger vorher von seinem Thore weg außerhalb die Schlaggrenze getreten war, so darf der Einschenker werfen und ihn „ab" machen, es sei denn, er habe sein Schlagholz in der Hand oder befinde sich mit irgend einem Körperteil im Schlagmal.

Wenn der Schläger verletzt wird, so darf er sich zurück ziehen; doch ist ihm erlaubt, während desselben Ganges seine Stelle wieder einzunehmen.

Kein Stellvertreter in dem Felde darf schocken, Thor halten, Punkt decken oder hinten den Ball anhalten.

Wenn ein Feldhüter den Ball mit seinem Hut anhält, soll der Ball für tot gelten, und es werden der Schlag-Partei dafür 5 Punkte zu ihren Gunsten gerechnet; nicht mehr, wenn auch die Schläger gewechselt hätten.

Wenn der Ball getroffen ist, darf der Schläger mit seinem Holz oder Körper sein Thor decken.

Der Thorhalter darf den Ball zum Umwerfen des Thores nicht eher aufnehmen, als bis er über die Schockgrenze ist; er soll sich nicht

eher rühren, als bis der Ball aus des Einschenkers Hand ist; er soll nicht durch Geschrei den Schläger stören; und wenn irgend ein Teil seines Körpers sich über oder gar vor dem Thor befindet, so kommt der Schläger nicht ab, selbst wenn der Ball das Thor geworfen hat.

Die Schiedsrichter entscheiden allein über richtiges oder unrichtiges (ehrliches oder falsches) Spiel, und aller Streit wird durch sie geschlichtet, jeder an seinem Thore; aber in Fällen, bei denen der Thorhalter am Schockmale nicht hinlänglich sehen und entscheiden kann, appellirt er an die Entscheidung des anderen Schiedsrichters.

Die Schiedsrichter haben für alle Spiele die Thore richtig aufzustellen; sie wechseln nach jedem Gang ihre Plätze. Die Parteien losen um den ersten Gang.

Zum Antreten eines neuen Schlägers sind 2 Minuten Zeit erlaubt, und 10 Minuten zwischen jedem Gang. Haben die Schiedsrichter „Spiel" (Play) gerufen, und es weigert sich eine der Parteien zu spielen, so soll sie das Spiel verlieren.

Die Schiedsrichter sind nicht befugt, einen Schläger fortzuschicken, es sei denn, die Gegner hätten es begehrt.

Wenn der Einschenker nicht innerhalb des Schockmales stehend schockt, ruft der Schiedsrichter einen Fehlball (No-ball) aus.

Wenn die Schläger nur halb zum Wechsel laufen, ruft der Schiedsrichter „Kurz-Wechsel" (One short).

Nach 4 (6) Würfen ruft der Schiedsrichter „Thorwechsel" (Over), aber erst dann, wenn der Ball schließlich nach des Thorhalters Thor oder in die Hand des Einschenkers gelangt ist; alsdann wird der Ball für tot betrachtet.

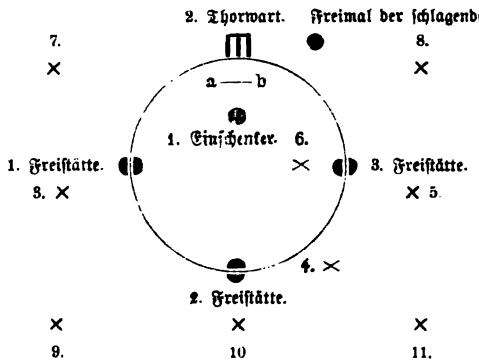
Der Schiedsrichter muß besonders darauf achten, einen etwaigen „Fehlball" sogleich nach dem Abwurf auszurufen, und „Weitball", sobald er am Thor vorüber ist.

Die in zweiter Linie an die Reihe kommende Partei soll ihre Gänge fortsetzen, wenn sie 100 Punkte weniger als ihre Gegner gemacht hat.

Wenn einer der Schläger „ab" kommt, ist der Gebrauch des Schlagholzes während der Zeit, bis der neue Schläger eintrifft, Niemand gestattet.

Dies die englischen Spielregeln. Bei der Übung des Spieles werden die deutschen Leser schon von selbst auf Vereinfachungen kommen, welche den Gang des Spieles fördern und Personen ersparen, ohne dem Wesen desselben zu schaden. So ist der Thorwechsel nach je 4 oder 6 Würfen nicht gerade eine Notwendigkeit; die Ämter des Schockens und Thorhaltens können in einer Person vereinigt sein, wonach jedesmal von dem Thor aus gerollt wird, in dessen Bereich der Ball gelangt; Schiedsrichter und Schreiber kann wohl auch ein geschickter Spielordner in einer Person sein.

28. **Feldball.** Im Anschluß an das Thorballspiel geben wir die Beschreibung eines neuen englischen Ballspieles, welches mit den ersteren vielfache Ähnlichkeiten aufweist und sich auch schon auf deutschen Spielplätzen so manche Freunde errungen hat. Oberturnlehrer Schroeder-Bonn beschreibt in der Monatsschrift für das Turnwesen, Jahrgang 1892 das Spiel folgendermaßen:



Erklärung des Spielplatzes.

Auf einer Kreislinie sind in Abständen von 25 Schritt (25 Meter) 4 Male bezeichnet. Im ersten dieser Male wird, wie im Thorballspiel ein Thor aufgestellt. Das Thor besteht aus 3 hölzernen Stäben von 75 Zentimeter Länge, die an einem Ende zugespitzt 5 Zentimeter tief und 6 Zentimeter von einander entfernt in die Erde gesteckt werden. Auf diese Stäbe werden 2 kleine etwa 8—10 Zentimeter lange Hölzchen, die Barren, aufgelegt. Die übrigen Male, die 1., 2., 3. Freistätte, sind 25 Schritt (25 Meter) von einander entfernt; man macht sie kenntlich entweder durch Springständer, oder einfacher durch eingeschlagene Stäbe. Ist die Anlegung des Kreises, der am besten mit Kalkwasser bezeichnet wird, mit Schwierigkeiten verknüpft, so genügt auch ein Viereck, an dessen Ecken sich dann Thor und Freistätten befinden. In einer Entfernung von 1 Meter 20 Zentimeter vom Thore befindet sich das Schlagmal (a—b) und 15 Schritt (15 Meter) vom Thor entfernt nimmt der Einschenker seine Aufstellung. Es ist zweckmäßig, auf den Platz, den der Einschenker einnehmen soll, ein Brett (Springbrett) zu legen. In der Nähe des Thores, so weit entfernt und so angelegt, daß das Spiel in keiner Weise dadurch gestört wird, befindet sich ein kleiner Kreis, der das Mal bezeichnet, in welchem sich die nicht beschäftigten Spieler der schlagenden Partei aufhalten müssen.

Der Ball, der einen Durchmesser von $6^1/_2$—7 Zentimeter haben soll, darf nicht zu weich und auch nicht zu hart sein, damit nicht der Spieler, der damit getroffen wird, eine Verletzung davonträgt. Ich

habe den Ball so herstellen lassen: Nachdem die Herstellung des Balles so weit vorgeschritten war, daß die Füllung beginnen konnte, wurde das Leder ordentlich angefeuchtet und nunmehr wurden nasse Kälberhaare fest in die Lederhülle gepreßt. Trocken geworden, genügte der Ball den Anforderungen.

Das Schlagholz, in seiner Form dem Cricketschläger gleichend, ist 80 Zentimeter lang — wovon 23 Zentimeter auf den Griff kommen —, 6½—7 Zentimeter breit, an der Schlagseite flach und auf der anderen gerundet. Es wird, aus einem Stück bestehend, am besten aus Weidenholz angefertigt.

Die Spielerzahl beträgt zweckmäßig nicht mehr wie 22, von denen die eine Hälfte die herrschende oder schlagende Partei, die zweite Hälfte die dienende Partei bildet. Die Spieler der schlagenden Partei nehmen in dem für sie bestimmten Mal Aufstellung, welches sie nicht verlassen dürfen — ausgenommen von dieser Regel ist der Spieler, der das Thor verteidigen muß —, wenn sie nicht vom Thorwart durch einen Wurf mit dem Balle aus dem Spiel gebracht werden wollen. Ein Spieler der dienenden Partei übernimmt den Posten des Einschenkers. Wie im Thorballspiele schenkt er den Ball in der Weise ein, wie eine Kegelkugel mit weitem Aufsetzen auf die Bahn geworfen wird. Jeder gut eingeschenkte Ball muß auf einer Stelle den Boden berühren, die zwischen dem Thor und einer Entfernung von 4 Schritt (4 Meter) vom Thor entfernt liegt. Nach schlecht eingeschenkten Bällen braucht kein Schläger zu schlagen. Während im Thorballspiele schlecht eingeschenkte Bälle („kein Ball", „weiter Ball") der schlagenden Partei einen Lauf einbringen, besteht diese Regel im Feldballe nicht. Der Einführung dieser Regel steht aber gewiß kein Hindernis entgegen.

Hinter dem Thore steht der Thorwart, der die Aufgabe hat, den eingeschenkten aber nicht geschlagenen Ball möglichst schnell dem Einschenker wieder zuzuwerfen, einen in die Höhe geschlagenen Ball zu fangen, nach dem Spieler der schlagenden Partei, welcher ohne Erlaubnis das Freimal verläßt, zu werfen (diese Bestimmung kann auch wegfallen), oder endlich den Spieler, der nach ausgeführtem Schlag im Laufe nach der 1. Freistätte begriffen ist, durch einen Wurf mit dem Ball aus dem Spiel zu bringen.

Die übrigen Spieler der Partei nehmen Aufstellung, wie es in der Zeichnung angegeben ist. Sind weniger als 11 Spieler anwesend, so kann zunächst 9, 10, 11, dann 7 wegfallen. Jeder im Feld aufgestellte Spieler hat einmal die Aufgabe, nach einem Läufer zu werfen, aber nur dann, wenn Aussicht auf sicheres Treffen vorhanden ist, das anderemal den Ball, der in seine Nähe geschlagen ist, in die Hände des Einschenkers schnell zurück zu befördern, oder den hochgeschlagenen Ball zu fangen.

Solange als der Ball sich nicht im Besitz des Einschenkers befindet, kann der Läufer laufen, allerdings auch abgeworfen werden. Sobald der Einschenker in seinem Male stehend mit dem Balle den

Boden berührt, muß der Läufer aufhören zu laufen. Befand er sich auf dem Wege nach einer Freistätte, so darf er bis zu dieser weiterlaufen oder zur vorhergehenden zurückkehren; er kann hierbei freilich abgeworfen werden.

Nachdem die Spieler der dienenden Partei sich aufgestellt haben, nimmt das Spiel seinen Anfang.

Ein Spieler der schlagenden Partei tritt in das Schlagmal und nimmt hier in derselben Weise Aufstellung wie im Thorballspiel. Er darf die Annahme so vieler Bälle als ihm beliebt verweigern, sobald er aber 3 Bälle getroffen oder nach 3 Bällen geschlagen hat, muß er zur ersten Freistätte laufen. War der Ball gut geschlagen, so wird er versuchen, zur 2., 3. und zurück in das Freimal zu laufen, wenn er dies thun kann, ohne befürchten zu müssen, mit dem Balle getroffen zu werden.

Sobald der Ball in die Hände des Einschenkers (siehe oben) zurückgelangt ist, darf der Läufer nicht weiter laufen.

Der im Schlagmale stehende Spieler thut gut, keinen gut eingeschenkten Ball zu verweigern. Schlechten Spielern ist überhaupt anzuraten, auch nach einem weniger gut getroffenen Balle zu laufen, um der Verteidigung des Thores enthoben zu sein. Denn sobald der Einschenker das Thor beim Einschenken einwirft, ist der am Thore stehende Spieler abgeschockt und muß aus dem Spiel austreten. Nur dann, wenn alle Freistätten besetzt sind, muß ein Schläger, ein guter natürlich, das Recht, 3 Schläge zu thun, ausnutzen und versuchen, durch gute Schläge seinen Mitspielern Gelegenheit zum Laufen zu geben.

Der Schläger ist ab:

1. wenn das Thor vom Einschenker umgeworfen wird;
2. wenn der von ihm geschlagene Ball aufgefangen wurde, bevor er den Boden berührte;
3. wenn er selbst im Laufe begriffen von dem Balle getroffen wurde;
4. wenn er den Ball hinter das Thor schlug.

Gelingt es dem Schläger, um den ganzen Kreis zu laufen, entweder in einem Lauf oder von Freistätte zu Freistätte, so zählt das einen Punkt für ihn.

Bei diesem Laufen muß der Läufer jede Freistätte mit der Hand berühren. Unterließ er dies, und wurde es von einem Spieler der gegnerischen Partei bemerkt, so muß der Läufer zu der Freistätte zurückkehren, die er nicht berührte; er darf hierbei nicht abgeworfen werden. Zwei Läufer dürfen nicht zu gleicher Zeit an einer Freistätte stehen. Ist dies doch der Fall, so darf ein Spieler abgeworfen werden, wenn es nicht einem der beiden Spieler gelingt, zur nächsten oder vorhergehenden Freistätte zu laufen.

Sind 5 Spieler, bei geringer Anzahl der Spieler natürlich weniger, auf irgend eine Art, die oben unter 1., 2., 3., 4. angegeben

wurde, aus dem Spiel gebracht, oder wurde der Ball zweimal gefangen, so erfolgt der Wechsel der Parteien. Gewonnen hat die Partei, deren Spieler die meisten Läufe gemacht hat.

Regeln.

1. Der Spielplatz wird im Kreise angelegt mit 4 Freistätten, die 25 Schritt (25 Meter) von einander entfernt sind. In der Nähe einer Freistätte, dem Freimal, dem Aufenthaltsort der schlagenden Partei, ist das Thor errichtet.

120 Zentimeter vom Thor entfernt befindet sich das Schlagmal. Ohne Erlaubnis darf kein Spieler der schlagenden Partei das Freimal verlassen.

2. Der Ball hat einen Durchmesser von $6^1/_2$—7 Zentimeter. Das Schlagholz ist 80 Zentimeter lang und $6^1/_2$—7 Zentimeter breit.

3. Die Spielerzahl beträgt höchstens 11 auf jeder Seite.

4. Der Einschenker nimmt 15 Schritt (15 Meter) vom Thor Aufstellung. Er wirft den Ball mit einem Schockwurf, der nicht zu heftig ausgeführt werden darf.

5. Ein Ball gilt als gut eingeschenkt, wenn er auf einer Stelle des Bodens aufschlug, die zwischen dem Thor und 4 Schritt vom Thor entfernt liegt.

6. Der Schläger kann die Annahme so vieler Bälle verweigern, als er für gut findet. Er muß jedoch laufen, sobald er nach 3 Bällen geschlagen hat, gleichviel ob er traf oder nicht.

7. Beim Laufen muß der Läufer jede Freistätte mit der Hand berühren. Bemerkte ein Spieler der Gegenpartei, daß der Läufer diese Vorschrift nicht erfüllte, so kann gefordert werden, daß der Läufer zu der Freistätte zurückkehrt, die er zu berühren unterließ. Bei dieser Rückkehr darf der Läufer nicht abgeworfen werden.

Kein Läufer darf weiter laufen, sobald der Einschenker in seinem Male stehend mit dem Balle den Boden berührt hat.

Befindet sich der Läufer in diesem Augenblicke nicht an einer Freistätte, so kann er den angefangenen Lauf fortsetzen, hierbei allerdings auch abgeworfen werden.

8. Der Schläger muß abtreten:

a) wenn der geschockte Ball das Thor trifft;
b) wenn der von ihm geschlagene Ball aufgefangen wurde, bevor er den Boden berührte;
c) wenn er selbst im Laufe begriffen von dem Ball, der nach ihm geworfen worden war, getroffen wurde;
d) wenn er den Ball hinter das Thor schlug.

9. Gelingt es dem Läufer entweder in einem Lauf oder von Freistätte zu Freistätte laufend die vorgeschriebene Bahn zurückzulegen, so erhält er einen Lauf gutgeschrieben.

Der Lauf, bei dem ein Spieler abgeworfen wurde, wird nicht gezählt.

10. Zwei Läufer dürfen nicht zu gleicher Zeit an einer Freistätte stehen.

11. Die schlagende Partei muß abtreten:

a) wenn 2 Bälle aufgefangen wurden;

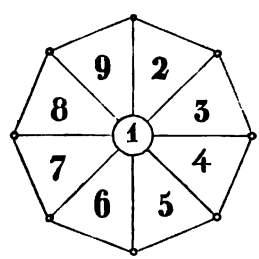
b) wenn 5 Schläger auf irgend eine in der 1. und in der 8. Regel unter a, c, d aufgeführten Art aus dem Spiele gebracht wurden.

12. Die Partei, welche in einer vorher festgesetzten Anzahl Gänge die meisten Läufe gemacht hat, hat das Spiel gewonnen.

29. **Luftballspiel.** Das Wesen dieses Spieles, das schon den Griechen und Römern bekannt war, besteht darin, einen mit Luft aufgeblasenen (dazu eine Blase u. dergl.) und mit Leder überzogenen Ballon oder auch einen hohlen Gummiball durch Schläge mit der flachen Hand oder der zu diesem Behufe mit einem entsprechenden Handschuh bekleideten Faust in die Höhe zu treiben und durch fortgesetzte Schläge in der Luft zu erhalten. Hierauf gründen sich zwei Hauptspielarten:

a) Zwei Parteien erhalten den Ball abwechselnd zum Schlag, und es entscheidet sodann die Zahl der ununterbrochen fortgesetzten Schläge für den Gewinn des Spieles. Regeln: 1. Dieselbe Partei bleibt so lange am Gang, als der Ball den Erdboden nicht berührt. Der Ball muß mindestens $3^1/_2$ Meter oder auf doppelte Leibeshöhe geschlagen werden. 3. Derselbe Spieler darf den Ball höchstens zweimal hintereinander schlagen.

b) Ohne Teilung in Parteien erhält jeder Spieler ein Feld zur Überwachung; so oft der Ball in diesem Felde zu Boden kommt, oder wenn sonst von dem Wächter gefehlt wird, erhält er einen Strich. Wer nach einer gewissen vorher bestimmten Zeit oder nach einer vorher ausgemachten höchsten Fehler- bezw. Strichzahl eines Einzelnen (z. B. 6) die wenigsten Striche erhalten hat, ist Sieger. Ein großer Faßbinderreif mit Schnüren, an deren Enden kleine Pflöcke, die man in die Erde steckt, und wodurch die Schnur straff über den Boden gespannt wird, dient zur Herrichtung des Spielplatzes. Seine Einteilung zeigt die Zeichnung, auf welcher die Pflöcke mit o, die gespannten Schnüre mit —— bezeichnet sind, und die Nummern die Spielfelder bedeuten. Nummer 1 nimmt der Spielordner ein, der über die Fehlschläge entscheidet und die Striche aufzeichnet.



Regeln: 1. Sobald ein Fehlschlag geschieht, ruft der Ordner „fehl" und dazu Nummer und Name des gefehlt habenden Spielers, der, während ihm die verwirkten Striche angeschrieben werden, dem

Ordner den Ball zum Anwurfe zurück zu bringen hat. 2. Den Anwurf (1ten Wurf oder Schlag) thut der Ordner, doch so, daß er nicht jedesmal nach dem gleichen Felde schlägt, sondern wechselt. 3. Der Ball muß mindestens 3 Meter hoch oder auf doppelte Leibeshöhe geschlagen werden. 4. Derselbe Spieler darf den Ball höchstens zweimal hinter einander schlagen. 5. Wer den Ball in seinem Felde niederfallen läßt, ihn mit den Händen auffängt oder aufwirft oder auf eine Grenze tritt, erhält 1 Strich. 6. Wer den Ball hinausschlägt, erhält 2 Striche.

Daß die Felder, je größer, je schwieriger zu hüten sind, leuchtet ein. Es ist ein Vorteil dieses einfachen Spieles, daß es auf einem verhältnismäßig kleinen Raum (25 Fuß oder 7 Meter Durchmesser genügen zur Not) beschränkt werden, unter günstigen Umständen und bei großer Spielerzahl aber auf große Räume ausgedehnt werden kann, wo dann der Ball verhältnismäßig höher und weiter getrieben werden muß.

30. **Fußball ohne Aufnehmen.***) Ein baumfreier, ebener und mit kurzem Rasen bestandener Platz eignet sich am besten zur Vornahme dieses ansprechenden und anstrengenden Spieles. Die Größenverhältnisse des Platzes seien 100 : 75 Schritt. Die Zahl der Spieler kann 16 bis 40 betragen. Die Abgrenzung des ganzen Platzes geschieht durch Fähnchen, die in einer Entfernung von 20—25 Schritt aufgestellt sein mögen. In der Mitte der kürzeren Seiten werden je 2 bis 3 Meter hohe Malstangen aufgestellt, die oben durch eine 5 Meter lange Schnur verbunden sind. Der zu benutzende große Hohlball hat eine Ei- oder Kugelform und besteht aus einem aufzublasenden Gummiball in schützender Lederhülle. Auch bei diesem Spiele werden zwei gleich große Parteien gebildet, deren jede sowohl die Aufgabe hat, das eigene Mal zu verteidigen, wie das Mal der Gegner zu erobern. Letzteres geschieht dadurch, daß der mit dem Fuße gestoßene Ball über die Mal-Linie hinausgetrieben und dann in einem besonderen Stoße zwischen den großen Malstangen hindurch unter der Schnur fort getreten werden muß. Das Spiel ist aber auch gewonnen, wenn während desselben der Stoß direkt zwischen den Malstangen hindurch gelingt. Zum Beginne des Spieles wird der Ball in der Mitte des Spielplatzes niedergelegt und nachdem die Spielführer ihre Mannschaften in geeigneter Weise auf dem Platze verteilt haben, giebt der eine dieser Führer (das Los entscheidet) dem Balle nach dem feindlichen Male zu den ersten Stoß. Bis der Ball abgestoßen ist, dürfen die

*) Für die künstlichere Art des Fußballspieles *mit* Aufnehmen verweisen wir auf die einschlägigen Schriften von Dr. Koch, „Fußball", Braunschweig, Goeritz und zu Putlitz, F. W. Fricke, „Das Fußballspiel", Hannover, Manz. Besonders aber auf Ulbrich Prof. Dr. Edward, Spielregeln des Rugby-Fußballspieles. Rud. Lion. Hof 1893 und für das Fußballspiel ohne Aufnahmen = Association, auf Mitteilungen der Spielvereinig. im Allg. Tv. zu Leipzig von Max Vogel. Deutsche Turnzeitung 1893 Nr. 26.

Gegner nicht näher als bis auf zehn Schritt an den Ball herankommen. Folgende Regeln sind während des Spieles genau zu beachten:

1. Die Grundregel des Spieles, daß der Ball nur mit den Füßen gestoßen, nicht mit den Händen berührt werden soll, erleidet nur dann eine Ausnahme, wenn es gelingt, den Ball aus der Luft zu fangen. In diesem Falle wird ein Platzstoß gestattet, wenn es dem Fänger außerdem geglückt ist, bevor einer der der Gegner den gefangenen Ball berührte, unter dem Rufe „gefangen" mit der Ferse ein Zeichen auf dem Boden zu machen.
2. Wird der Ball außerhalb der Malstangen über die Mal-Linie getreten, so wird der Ball an der Stelle, wo er über die Grenze flog, in gerader Linie einige Schritte weit in den den Spielplatz hineingetragen, und es ist jetzt die Aufgabe, ihn durch einen Platzstoß von dieser Stelle aus zwischen den Malstangen hindurch zu treten.
3. Fliegt der Ball über die langen Seitenlinien, so wird er, von der Stelle aus, wo er die Grenze überschritt, wieder in den Spielplatz hineingetreten.
4. Bei jedem freien Platzstoße tritt die stoßende Partei in eine Linie mit dem Ball, während die Gegner in einer Entfernung von 10 Schritt dem Balle gegenüber Aufstellung nehmen. Sobald derjenige, der zu stoßen hat, den Anlauf zum Stoße beginnt, stürmen alle auf den Ball zu.
5. Alles Treten, Schlagen und Niederreißen der Gegner ist verboten.

Von besonderer Wichtigkeit ist die geschickte Aufstellung der Spieler. Den größten Teil der Spieler bestimmt der Führer zu Stürmern, die die Aufgabe haben, sich immer dicht an den Ball zu halten. Zwei bis drei Spieler halten sich als gewissenhafte Reserve immer 15—20 Schritt hinter den Stürmern, um bei etwaiger Gefahr schnell eingreifen zu können, und ebenfalls 2—3 Spieler bilden die Deckungsmannschaft des Males. Als besondere Kunst bei diesem Spiele gilt es, den Ball immer mit so leichten Stößen vorwärts zu treten, daß er dicht vor den Füßen der Spieler bleibt. Durch kleine Stöße seitwärts sucht man den Ball dem Angriffe der Gegner zu entziehen.

Kurze Bemerkungen über verwandte Leibesübungen.

Die Turnkunst in ihrer weitesten Bedeutung umfaßt zwar alle Leibesübung; gewisse Richtungen derselben nehmen in der Übung und im Leben jedoch eine so unabhängige, eigentümlich ausgeprägte Stellung ein, daß sie gewöhnlich als besondere Künste betrachtet und betrieben werden. Dahin gehören: Exerzieren, Fechten und Schießen, Reiten, Tanzen, Eislaufen, Schwimmen (Baden) u. s. w. Indem ich diesen Künsten eine kürzere Betrachtung widme, geschieht es in der Absicht, den Lesern teils ihre Bedeutung an und für sich näher zu legen, teils ihren Zusammenhang mit der reinen Turnkunst nachzuweisen und endlich einige litterarische Nachweise für etwaige eingehendere Studien derselben anzufügen.

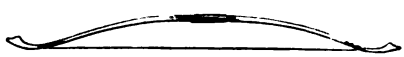
Exerzieren, Fechten und Schießen.

Das Exerzieren, die Waffenführung, ist die Grundlage aller Waffenkunst. Nachdem der angehende Wehrmann sein Wehrzeug, die Waffe, in ihrer Einrichtung und Behandlung kennen gelernt hat, wird ihm gezeigt, wie er sie als Einzelner und als Glied einer Gesamtheit ordnungsmäßig zu behandeln, zu tragen und zu führen hat. Je nach der Beschaffenheit der Waffe gestaltet sich daher das Exerzieren mit derselben verschieden; dies jedoch mehr äußerlich, als dem Wesen nach. Demnach hat die im II. Teile, Abschnitt 5 des Volksturnbuches, abgehandelte Führung der Lanze und des Stabes als Vorbereitung zur Führung der entsprechenden Ernstwaffen eine wohl zu beachtende Bedeutung.

Der Waffenführung schließt sich der Gebrauch der Waffen im Kampfe an, wobei Hieb, Stoß, Wurf nnd Schuß in Betracht kommen. Wie Hieb und Stoß auf den Feind geführt, und wie sich dagegen gedeckt wird, lehrt die Fechtkunst als Hieb- und Stoßfechten, und mit Rücksicht auf das verschiedene Fechtzeug als Degen und Gewehrfechten. In dem Kampf ohne Waffe, den Kampf-Freiübungen (wozu auch das Ringen), als einem Teile der allgemeinen Turnkunst, liegen

wichtige Anknüpfungspunkte an die eigentliche Fechtkunst mit Waffen (vergl. Seite 200); noch mehr im Stockschlagen und Stabstoßen (Seite 511—521). Wo Turnvereinen Mittel, Zeit und Gelegenheit fehlen zur Vornahme eigentlicher Fechtübungen, mögen sie immerhin Ersatz in dem Ringen, Stockschlagen und Stabstoßen suchen. In diesen drei Künsten ausgbildet, bedarf ein sonst gewandter Turner nur kurzer Zeit, um auch mit der scharfen Waffe vor jedem Feinde bestehen zu können.

Ähnlich, wie mit dem Fechten, verhält es sich mit dem Schießen. Auch hier erscheint der Turnplatz mit seinen mannigfachen Wurfübungen (besonders mit der Lanze) als treffliche Vorschule. Er bietet aber noch mehr, insofern er Sicherheit in Stand und Haltung und ruhiges Blut schafft, Eigenschaften, ohne die ein guter Schütze nicht gedacht werden kann. Tüchtige Turner werden jedenfalls in verhältnismäßig kurzer Zeit, sei es nun auf einem Schießplatz oder, noch besser, in freier Übung auf der Jagd, gute Schützen werden. Immerhin bleibt daneben auch die Übung des Schießens mit der Armbrust und mit dem Bogen in ihrem althergebrachten Recht. Insbesondere verdient das Bogenschießen als eine kräftigere Übung eine etwas nähere Betrachtung. Der Bogen besteht aus einem zähen, federnden



Holze (Taxus), die Sehne aus Hanf, in der Mitte mit Seide übersponnen; Größe des Bogens nach Verhältnis des Schützen, dazu gefiederte (drei Federn) gut gerade zugerichtete Pfeile nebst Köcher, auch Fett, um die Sehne geschmeidig zu erhalten. Der Bogenschütze hängt nun zunächst in der Fig. 1 abgebildeten Stellung mit der linken

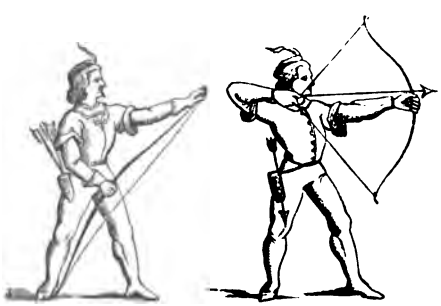


Fig. 1. Fig 2.

Hand die Schlinge der Sehne in gehöriger Spannung ein, worauf er, wie Fig. 2, Stellung nimmt, den Pfeil einkerbt und auflegt, spannt, zielt und losläßt. Ist der Bogen und sonst alles in Ordnung, so treibt der Pfeil in Kernschuß auf eine Entfernung von 30 Meter und darüber.

Außer den Seite 11 empfohlenen Büchern über Wehr- und Militär-Turnen sind noch folgende Schriften zu erwähnen:

Eiselen, das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule, 2. Aufl., neu bearbeitet von A. M. Böttcher und Dr. K. Wassmannsdorff, Lahr 1882.

Eiselen, Abriß des deutschen Stoßfechtens nach Kreußler's Grundsätzen, Berlin 1826.

Böttcher, A. M., die reine deutsche Stoßfechtschule nach Eiselen, Görlitz 1855, mit Abbildungen.

Lübeck, Lehr- und Handbuch der deutschen Fechtkunst, Frankfurt a. O. 1869.

Fr. W. Quehl, Anweisung zum Fechten auf Stoß und Hieb, Erlangen 1866.

Roux, die Kreußler'sche Stoßfechtschule, Jena 1849.

Böttcher und Müller, Lehrgang im Hiebfechten mit der geraden Waffe, in der deutschen Turnzeitung von 1865 Seite 27 ff.

Alfred Böttcher, die Grundzüge der deutschen Fechtschule, Deutsche Turnzeitung 1886.

J. C. Lion, das Stoßfechten zur Lehre und Übung in Wort und Bild. Hof 1882.

Pernin, Anleitung zum Betriebe des Stoß- und Hiebfechtens, Danzig 1879.

Deutsche Hiebfechtschule vom Vereine deutscher Universitäts-Fechtmeister. Leipzig 1887.

Deutsche Stoßfechtschule vom Vereine deutscher Universitäts-Fechtmeister, Leipzig 1892.

Heinze, A. G., Katechismus der Bajonnet-Fechtkunst, Leipzig 1851.

Praktische Bajonnet-Fechtschule auf Grund der Bajonnet-Vorschrift für die Infanterie, Berlin 1889.

Thon, der vollkommene Jagd- und Scheibenschütze, Weimar 1843.

Schätzenswerthe Mittheilungen über Einrichtung, Behandlung und Gebrauch des Schießgewehres finden sich in der Deutschen Schützen- und Wehrzeitung, Coburg 1861—63.

Reiten.

Heinze verlangt von dem Reiter, daß er:

1. körperlich und geistig gesund, kräftig und wohlgebildet sei, 2. Liebe zum Pferde besitze, 3. Mut und Geistesgegenwart, 4. Geduld, Aufmerksamkeit und Ausdauer, und endlich 5. lebhaftes Gerechtigkeitsgefühl habe. Abgesehen von den unter 2 und 4 geforderten Eigenschaften treffen alle übrigen mit dem zusammen, was auch den tüchtigen, vollendeten Turner ausmacht. Und in der That, so wie auf dem Exerzierplatz, dem Fechtboden und Schießstand, so wird auch der anstellige Turner auf der Reitbahn bald heimisch und mit den Handgriffen und Vorteilen der Reitkunst vertraut. Leider ist die schulmäßige Erlernung dieser edlen Kunst der Mehrzahl der Turner versagt, da hierzu Mittel gehören, über welche nur verhältnismäßig wenige verfügen können. So mag denn unser künstliches Pferd als einiger Ersatz genügen.

An Schriften zu näherer Belehrung führe ich an:

Heinze, Pferd und Reiter, Leipzig 1889,
Instruktion zum Reitunterricht für die Kavallerie, Berlin 1882.
Bobel, Reitunterricht für die Offiziere der Fußtruppen, Hannover 1890.
Kästner, die Regeln der Reitkunst, Leipzig 1892.

Tanzen.

Ich denke, es werden nicht allzu Viele bei der Aufführung des Tanzes als einer dem Turnen verwandten Kunstübung den Kopf schütteln. Freilich hat der Turner besseres zu thun, als zu tanzen, und mit einem Walzer läßt auch der Feind sich nicht abwehren. Aber alles zu seiner Zeit: auch der Tanz hat seine Berechtigung; und wenn irgend eine der mehr selbstständigen Leibeskünste mit dem Turnen in naher Beziehung steht, so ist es gerade die Tanzkunst. Leider steht diese schöne Kunst, wie sie zur Zeit meist geübt wird, auf einer niederen Stufe. Unsere Rundtänze werden bei wildem Rasen in stauberfülltem Dunstkreise nicht selten zu „Totentänzen"; Ordnung, gleichmäßiges Drehen, rhythmischer Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe, genaues Innehalten der Tanz-Linien sind seltene Erscheinungen. Nur in der sogen. Française begegnen wir Formen unserer Reigen. Diese auf der turnerischen, durch Spieß geschaffenen Ordnungslehre beruhenden Formen mehr und mehr in den Tanz einzuführen, insbesondere auch in die Rundtänze; gleichzeitig aber alles entfernt zu halten, was auf das körperliche Wohlbefinden und die guten Sitten nachteilig einwirken könnte, ist mit eine Aufgabe der Turnkunst.

Möchte es recht vielen Tanzlehrern gefallen, sich in der Turnkunst, mehr als bisher geschehen, umzuschauen. Sie werden dies sicher nicht ohne die befriedigendste Anregung thun. Turnern und Turnlehrern insbesondere aber empfehle ich die Einsicht folgender gediegener Werke über die Tanzkunst:

Roller, Lehrbuch der bildenden Tanzkunst und körperlichen Ausbildung. Weimar 1843.

R. Voss, Der Tanz und seine Geschichte. Eine kulturhistorische choregraphische Studie mit einem Lexikon der Tänze, Berlin 1864.

Geschichte der Tanzkunst in Deutschland, Leipzig.

Klemm, Katechismus der Tanzkunst. 5. Aufl. Leipzig 1887.

F. A. Zorn, Grammatik der Tanzkunst, Leipzig.

O. Richter, Zur Geschichte des Tanzes in Deutschland, Deutsche Turnzeitung 1892.

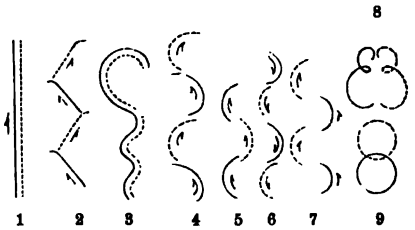
Eislaufen.

Diese von Goethe, Platen, Tégner u. s. w. hoch gepriesene Kunst ist wohl keinem Turner ganz unbekannt, der irgend Gelegenheit hat, sie zu üben. Ebenso kräftigend, kaum minder zierlich und ebenso minniglich möchte ich sagen, wie der Tanz, ist der Eislauf; dabei in freier, frischer Luft ungleich zuträglicher. Eine Stunde tüchtigen Eislaufes an einem Winter-Nachmittage stärkt gegen die Nachteile der langen Abende in warmer Stubenluft eben so sehr, wie ein Bad an einem Sommer-Morgen die Schwüle des folgenden Tages weniger fühlbar macht.

Nicht so wie bei dem Reiten, Tanzen u. s. w. hat sich für den Eislauf ein besonderer Lehrerstand herausgebildet. Wo gleichwohl hierin ein eigentlicher Unterricht gewünscht wird, finden sich immer Turn- und Schwimmlehrer als die dazu geeignetsten Persönlichkeiten bereit. Dabei fehlt es auch nicht an gedruckten Anleitungen. Ich erwähne in dieser Beziehung neben dem was sich in Vieths Encyclopädie der Leibesübungen Bd. II S. 319 und in Spieß' Turnlehre Bd. III S. 45 und 63 findet, noch:

Brink, Wilh., Die Schlittschuhfahrkunst, Plauen i. V. 1881.
Huxhagen, Ernst, Übungsschule des Eiskunstlaufens, Braunschweig 1888.
Stößer, M. A., Lehrkarten zum Schlittschuhlaufen, Baden-Baden 1889.
Holletscheck, Rob., Kunstfertigkeit im Eislaufen, Wien 1892.

Solchen, die ohne Anweisung das Eis betreten, um sich die Kunst von anderen in der naturwüchsigsten Weise abzusehen, ist zunächst zu empfehlen: a) Gute Befestigung der Schlittschuhe, b) Verlegung des Schwerpunktes auf die Ferse und c) Wahl einer nicht allzu glatten Fläche zu den ersten Versuchen des Gleitens. Die beigegebene Abbildung zeigt sodann die stufenweis vorzunehmenden Arten der



Fortbewegung, wobei die vollen Linien den Lauf auf dem linken und die abgesetzten Linien denjenigen auf dem rechten Schlittschuhe bezeichnen. 1. Im Gleichstande der Füße gerade aus, ein helfender Freund schiebt den Anfänger vorwärts; 2. im Wechsel links und rechts gerade schreitend, gewöhnlicher Lauf vorwärts, schließend mit 1, oder mit 3 im Gleichstande der Füße im Bogen bis zum Halten in Fersenstand; 4. Bogenlauf nach außen (sog. holländisch); 5. Bogenlauf nach innen; 6. Bogenlauf rückwärts; 7. Bogenlauf vorwärts mit Übertreten (Kreuzen); 8. Beschreibung des E; 9. Beschreibung der Achte. Dazu noch in der Zwangstellung auswärts der Füße — nach vorausgegangenem Anlauf oder zur Beschließung eines Ganges das Gleiten seitwärts in gerader, Bogen- oder Kreislinie.

So viel möge hier genügen und nur noch bemerkt sein, daß man sich auf gewöhnlichem Boden zur Nachahmung des Eislaufes auch geeigneter Roll-Schlittschuhe bedient.

Schwimmen (Baden).

Über die Zweckmäßigkeit des Badens, besonders in freiem Strome als eines die Gesundheit und das Wohlbehagen förderlichen Reinigungsmittels herrscht wohl nur eine Stimme. Dennoch machen leider noch gar Viele teils aus Unverstand, meist aber auch aus Faulheit keinen Gebrauch von den Bädern, die (wenn auch nicht in dem Umfange wie in dem Mittelalter) in jeder irgend bedeutenden Stadt zur Hand sind. Von unserem turnerischen Standpunkt aus haben wir es aber mehr mit dem Schwimmen als der Kunst zu thun, sich in dem Wasser beliebig fortzubewegen. Wer auf dem Turnplatze gelernt hat, seine Kräfte richtig zu bemessen, im Dauerlauf Ein- und Ausatmung gehörig zu regeln, nebenbei auch (vergl. S. 183) die Schwimmbewegungen zu machen, wird sich im Wasser bald zurecht finden. Die Anleitung eines Schwimmlehrers unter Anwendung der bekannten Hilfsmittel (Leine, Blasen) möge man jedoch nicht verschmähen, wo dies die Umstände gestatten. Zur Not dient übrigens auch hier eine gedruckte Anleitung; ja es haben Tausende, darunter auch der Verfasser selbst, die herrliche Kunst des Schwimmens gleich den Fröschen ohne alle weitere Umstände so zu sagen instinktmäßig erlernt. Man beginnt bei einer der Armlänge gleichen Wassertiefe, indem man die Hände auf den Boden stützt und den Leib wagerecht zu halten versucht. In dieser Ausgangsstellung übt man die bekannte Froschbewegung der Beine und macht zugleich die Erfahrung, daß — je tiefer sich der Leib in das Wasser senkt, desto besser dieses trägt; auch daß ein gehöriges Rückbeugen des Kopfes und Schließen des Mundes gegen das Wasserschlucken schützt. Stoß der Beine im Fortschreiten beider (später nur einer) Hände auf dem Grunde führen zur Ortsveränderung. Es bedarf sodann nur noch des Mutes, mit den Händen den Stütz auf dem Boden aufzugeben und so tief als möglich in das Wasser eingesenkt mit den Armen in die Schwimmbewegung überzugehen. Diesen Mut zu erlangen, übt man sich zuvor im Untertauchen; hierzu nimmt man Luft ein, schließt die Augen und geht unter das Wasser. Ist dieses nicht zu unrein, so öffnet man sodann die Augen, die vor dem Auftauchen noch unter dem Wasser wieder geschlossen und über dem Wasser erst geöffnet werden. Hat man das Untertauchen bis auf die Dauer von mindestens 10 Sekunden geübt, dann ist es ein Leichtes, zunächst unter dem Wasser die gleichzeitigen Schwimmbewegungen der Arme und Beine vollständig einzuüben. Ist dieser Zweck erreicht, dann bedarf es nur der bereits erwähnten Rückbeugung des Kopfes, um Mund und Nase über dem Wasser zum Einatmen frei zu bekommen. Einmal in der Grundform des Schwimmens auf dem Bauche sicher, gelangt man leicht zu den weiteren Entwicklungen des Schwimmens auf dem Rücken, der Seite, mit einer Hand, des sogenannten Wassertretens u. s. w., welche schließlich geschickt

machen, sich sogar belastet über Wasser zu halten und vorkommenden Falles Menschenleben zu retten.

Unter den vielen Anleitungen zum Schwimmen erwähne ich als besonders empfehlenswert für Turner:

Oronzio di Bernhardi, übersetzt von Kries.
Guts-Muths, neue Ausgabe bei Georg Hirth.
Herm. Otto Kluge, Schwimm- und Sprung-Gymnastik, mit 35 Tafeln Abbildungen. Berlin 1847 und dessen, unter Mitwirkung von Dr. C. Euler herausgegebenes Lehrbuch der Schwimmkunst, mit 9 Tafeln Abbildungen. Berlin 1870, und 8 Bildertafeln zu diesem Werke in demselben Verlag.
O. M. Seibel, Das Schwimmen am Königl. Seminar zu Zschopau. Zschopau 1886.
Buonaccorsi di Pistoja. Anleitung zur Erteilung des Schwimmunterrichtes. Wien 1879.
Brendicke, Zur Geschichte der Schwimmkunst. Hof 1885.
Karl Euler, Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst, Berlin 1891.

Radfahren.

Die Kunst des Radfahrens hat mit der allmählich immer größeren Vervollkommnung der Fahrräder in Bezug auf Schnelligkeit und Sicherheit an allgemeiner Bedeutung gewonnen. Der Hauptreiz der Sache liegt in der Möglichkeit, in verhältnismäßig kurzer Zeit weite Strecken durcheilen zu können, und dieser Umstand wurde auch die Veranlassung zur Verwertung der Fahrräder im praktischen Leben, ja selbst die Kriegskunst hat neuerdings versucht dieses Hilfsmittel schnellster Beförderung ihrem besonderen Zwecke dienstbar zu machen. Auch der Sport hat das Radfahren in das Bereich seiner Unternehmungen gezogen, und in öffentlichen Veranstaltungen wird auf besonders dazu hergerichteten Rennplätzen Liebhabern und Berufsfahrern Gelegenheit geboten, im Wettfahren auf Dauer und Schnelligkeit ihr Leistungsvermögen zu zeigen. Wenn im Winter die schlechte Beschaffenheit der Straßen das Fahren im Freien nicht wohl gestattet, nimmt der eifrige Radfahrer zum Saalfahren seine Zuflucht. Hierbei tritt nun das eigentliche Kunstfahren in sein Recht. Die mannigfachsten Arten des Auf- und Absitzens werden geübt, das Fahren in allen möglichen Sitzen, mit und ohne Gebrauch der Hände, wird versucht, und in gemeinschaftlicher Fahrübung kommen wohlgefällige Aufzüge (Quadrillen) zur Darstellung. Bei verständigem Betriebe gehört das Radfahren ohne Zweifel zu den gesundheitsfördernden Leibesübungen. Hat die Bewegung in freier Luft schon an und für sich ihr gutes, so wird das Gute noch durch den Umstand erhöht, daß die schnelle Vorwärtsbewegung zu einem tiefen und kräftigen Atmen nötigt und heilsam auf die Lungen einwirkt, während das Treten selbst die Beinmuskulatur kräftigt und anregend auf die Unterleibsorgane einwirkt. Leider sehen wir aber grade beim Radfahren diesen Nutzen häufig

genug durch eine schlechte Körperhaltung der Fahrenden aufgehoben; statt in aufrechter Körperhaltung sitzen sie mit vorgeneigtem Körper und zusammengedrückter Brust auf ihren Rädern, und dadurch geht, was die Beinmuskeln auch gewinnen mögen, edleren Organen verloren. Beim Wettfahren, wobei allerdings das Vorlegen des Oberkörpers Vorteile gewährt, fällt dieser Übelstand besonders auf: aus Gesundheitsrücksichten sollten zu jugendliche Radfahrer, deren Körper noch unentwickelt ist, von solchen Preisjagen ausgeschlossen werden.

Zwei Hauptarten von Fahrrädern — das Dreirad und das Zweirad — sind im Gebrauch; beide werden in den mannigfachsten Spielarten hergestellt. Die Technik hat in der Verbesserung der Maschinen ganz vorzügliches geleistet. Das Dreirad bietet den Vorteil der größeren Sicherheit, des müheloſen Erlernens und der Möglichkeit eine größere Menge Gepäck mit sich zu führen, während das Zweirad mit dem Nutzen eines bedeutend verringerten Kraftverbrauches, dessen Wert für längere Touren in's Auge springt, die Annehmlichkeit verbindet, daß sein Gebrauch selbst auf schlecht gehaltenen Wegen, wo die Benutzung des Dreirades aufhört, nicht ausgeschlossen ist, da sich am Rande der Straße leichthin noch glatte, ebene Stellen finden, die das Fortkommen ermöglichen; ja der geschickte Radfahrer wird unter Umständen selbst eine Wagenspur auszunutzen verstehen.

Es kommt hinzu, daß von einer Fahrkunst nur für das Zweirad die Rede sein kann, da seine Handhabung einen gewissen Grad von Mut, Gewandtheit und Geschicklichkeit bedingt. Näheres über das Radfahren ist nachzulesen, in:

Silber & Ernst, Handbuch des Bicycle-Sport, Wien 1883.
Höser, Leitfaden für das Saalfahren, Leipzig 1889.
Barth und Schützer, Des deutschen Knaben Turn-, Spiel- und Sportbuch, Bielefeld und Leipzig 1891.

Rudern.

Wir dürfen an dieser Stelle das Rudern umsoweniger übersehen, als es sich, namentlich in den beiden letzten Jahrzehnten, auch in unserem Vaterland aus der Stellung einer beliebten Erholungsbeschäftigung zu einer nicht unbedeutenden Sportbewegung entwickelt hat. Wo sich nur immer passende Wasserverhältnisse darbieten, sind Rudervereine entstanden, die ihre Mitglieder schulmäßig für das Rudern ausbilden, und die neben dem allgemeinen Zweck einer gesunden Körperbewegung die Absicht verfolgen, mit ihren besten Mannschaften bei sogenannten Ruderregattas mit den Mannschaften anderer Rudervereine in den Wettkampf einzutreten und Zeugnis ihrer Kraft und Geschicklichkeit abzulegen. Diese Sportrichtung hat zu einer namhaften Verbesserung der Fahrzeuge selbst wie des sämtlichen Rudermateriales geführt. An die Stelle des einfachen Kahnes mit flachem Boden sind Boote getreten, die sich auf einem Kiel aufbauen und entweder nach

vorn und hinten spitz auslaufen oder am Hinterteil mit dem sogenannten „Spiegel" abschließen, an dem sich das Steuerruder befindet. Während sich bei den gewöhnlichen Vergnügungsbooten das Verhältnis der Breite zur Länge wie ungefähr 1 : 3 stellt, wächst bei den Tourenbooten die Länge im Verhältnis zur Breite und gestattet die Vermehrung der Ruderbänke. Man unterscheidet, je nachdem 2, 4, 6 oder 8 Personen die Ruder handhaben können, Zwei-, Vier-, Sechs- und Achtriemer.

Die Ruder oder Riemen liegen beim Gebrauch entweder in Gabeln, die in den Bootrand eingelassen werden, oder die Gabeln werden außerhalb des Bootes an Eisenstangen — Auslegern — angebracht und nachdem diese, mehr oder weniger weit vom Bordrande entfernt sind, spricht man von Ganz- und Halbauslegerboten. Die Ganzauslegerboote haben namentlich für das Wettrudern ihre große Bedeutung. Besonderer Wert wird auch auf den Bau der Ruder (Riemen) gelegt, die mit der größten Haltbarkeit die möglichste Leichtigkeit verbinden müssen. Sie werden aus einem Stücke geschnitten und der vordere Teil, das Blatt, bildet eine gerade oder noch besser eine gebogene Schaufel.

Beliebt ist gegenwärtig auch das Rudern eines Einzelnen im Kanoe, welches die Form der grönländischen Kajaks hat, 4 bis 5 Meter lang und derartig auch an seinem oberen Teile bedeckt ist, daß nur eine runde Öffnung für die Sitzbank übrig bleibt. Die Bewegung wird durch ein Doppelpaddelruder, d. i. ein langes Ruder, welches an seinen beiden Enden mit einer kurzen Schaufel versehen ist, vermittelt. Die Führung dieses Bootes verlangt, besonders in Bezug auf die Gleichgewichtserhaltung, große Geschicklichkeit. Schließlich verweisen wir noch auf eine andere Art der Fortbewegung eines Bootes durch eine Person mittelst des sogenannten „Wrickens". Hierfür wird ein langer Riemen in einen runden Ausschnitt am Hinterteile des Bootes gelegt und der Ruderer bewegt stehend, durch eine kunstmäßige und stetige Hin- und Herdrehung des Riemens das Boot vorwärts. Über das Rudern findet sich ausführlicheres in:

Grumbacher, Rudern und Trainieren. Wien 1886.
Barth und Schütze, Des deutschen Knaben Turn-, Spiel- und Sportbuch, Bielefeld und Leipzig 1891.

Die

Turngeräthe-Fabrik

von

Emil Löhr

Gegründet 1823. **Braunschweig** Fernsprecher 412.

Neuestraße 28 und **Kanonengießerstraße 8**

liefert

Turngeräthe jeder Art und ganze Turnhallen-Ausrüstungen

nach bewährtem System in anerkannt solider Ausführung.

Die Fabrik lieferte bereits sämtliche Turnhallen-Ausrüstungen für Gymnasien, Seminare, Bürgerschulen und höhere Mädchenschulen in der Stadt Braunschweig, sowie in vielen anderen Städten und für Schulen auf dem Lande; auch Turngerüste mit Geräthen für Privatgärten ꝛc. nach Angabe und unter Leitung des **Herzoglichen Turninspectors** Herrn **A. Hermann** hierselbst.

Ferner hält die Fabrik stets Lager verstellbarer **Arbeitstische** für's Haus nach **A. Hermann's** patentirtem System; besonders empfohlen durch Prof. Dr. von Esmarch in Kiel.

Preislisten nebst Zeichnungen stehen frei zu Diensten.

Die anerkannt besten

Turngeräte

für

Schul-, Vereins- und Haus-Gebrauch

liefert billigst die

Chemnitzer Turn- und Feuerwehr-Geräte-Fabrik

von

Julius Dietrich & Hannak, Chemnitz i. S.

Gegründet 1869.

Größte und leistungsfähigste Fabrik dieser Branche.

Ausführliche Prospekte und Preislisten unentgeltlich.

Vorzügliche Referenzen.

Lieferanten der Turngeräte für die meisten Schulen Deutschlands.

Westfälische

Turn- und Feuerwehr-Geräte-Fabrik

Heinr. Meyer, Hagen in Westfalen,

empfiehlt sich zur Lieferung von

Turngeräten jeder Art,

mit vielen gesetzlich geschützten, allseitig als zweckmäßig anerkannten Verbesserungen unter weitgehendster Anwendung von Schmiedeeisen und nur bester Hölzer, zumeist Pitchpine, Hickory und Eschen. Besonders leistungsfähig in vollständigen

Turnhalleneinrichtungen

worüber viele vorzügliche Zeugnisse von Turnfachleuten, hohen staatlichen und städtischen Behörden vorliegen.

Vollständige Feuerwehr-Ausrüstungen

in bester Ausführung.

Geräte für Badeanstalten.

Bassinleitern, Massirpritschen, Etagenbänke, Springbretter, Schwimmgürtel, Rettungsstangen u. dergl.

Schulwandtafeln jeglicher Art, Schneeschuhe (Ski)

in zweckmäßigster, saubersten Ausführung.

Größte Leistungsfähigkeit; bedeutendes Lager; billigste Preise.

Man verlange Preislisten, Zeichnungen und Zeugnisse.

In J. D. Sauerländer's Verlag in Frankfurt a. M. ist erschienen:

Reigen und Liederreigen

für

das Schulturnen

aus

dem Nachlasse von Adolf Spieß.

Mit einer Einleitung, erklärenden Anmerkungen und einer Anzahl von Liedern

herausgegeben von

Dr. **K. Wassmannsdorff.**

Zweite verbesserte und mit einem Anhange „Gang- und Hüpfarten für das Mädchenturnen" vermehrte Auflage.

gr. 8°. 1885. 14 Bog. geh. Preis Mk. 2.40.

In J. D. Sauerländer's Verlag in Frankfurt a. M. sind ferner erschienen:

Die Ordnungsübungen

des

deutschen Schulturnens.

Mit einem Anhange:

Die griechisch-makedonische Elementartaktik und das Pilumwerfen.

Von

Dr. **Karl Wassmannsdorff.**

Mit erklärenden Zeichnungen. gr. 8°. 1868. geh. Mk. 4.—.

Wir verweisen auf die ausführlichen, überaus günstigen Besprechungen der „Allgem. Schulzeitung" und der „Jahrbücher für Turnkunst". Erstere beginnt mit den Worten: „Dieses Buch anzukündigen und der Lehrerwelt, namentlich den Lehrern, die auch Turnunterricht geben, zu empfehlen, ist ein Vergnügen". Letztere sagen im Eingang: „Gar wohlthuend ist es, wenn dem erfahrenen Turnlehrer ein solches Buch in die Hand kommt und eine reine, selbstlose Freude erfüllt ihn zu sehen, wie damit wieder ein Fortschritt geschehen, dem Strebenden wieder ein Förderungsmittel geboten ist" — und schließen mit dem Wunsche: „es möchten recht viele unserer Lehrer an mittleren und höheren Schulen, die nicht Turnlehrer von Fach sind, das in vorliegendem Buche gebotene treffliche Hülfsmittel benutzen, um sich in die Ordnungslehre gehörig hineinzustudiren und sich so wenigstens zur Leitung der turnerischen Ordnungsübungen ihrer Klasse zu befähigen!"

Dr. Karl Wassmannsdorff,

Die griechisch-makedonische Elementartaktik und das Pilumwerfen

auf den deutschen Schulturnplätzen.

Mit einem Vorwort von Professor Dr. **Köchly.**

Mit Abbildungen und erklärenden Zeichnungen.

8°. Preis Mk. 1.—.

(Separatabdruck aus der vorhergehenden Schrift.)

Turntafeln für die Frei- und Ordnungsübungen

und das

Turnen an und mit Geräthen.

(11 Bogen in Miniaturformat. Cartonirt à Mk. 1.—.)

besonders herausgegebener Auszug aus der dritten Auflage des Ravenstein'schen Volksturnbuches zum Gebrauche für Vorturner und Turnlehrer, die da wünschen, für den reichen Uebungsstoff eine praktisch brauchbare Zusammenstellung zu besitzen.

In J. D. Sauerländer's Verlag in Frankfurt a. M. erschien ferner:

Gedichte

von

Friedrich Rückert.

Auswahl des Verfassers mit Zugaben.

Dreiundzwanzigste Auflage.

Mit Porträt.

1892. 8°. geh. Mk. 5.—. Eleg. geb. Mk. 6.—.

Deutsche Rundschau: Es ist die alte Auswahl, wie wir sie seit nunmehr über vierzig Jahren schon kennen und in welcher Rückert populär geworden ist. Aber manch' ein Gedicht findet sich hier, welches zum ersten Mal aus der Gesammtausgabe oder selten gewordenen früheren Auflagen Rückert'scher Gedichte herübergenommen worden, so das herrliche „Roland der Ries' am Rathhaus zu Bremen", das bisher nur hier und da noch in den Schulbüchern vorkam; und drei Gedichten begegnen wir aus Rückert's Nachlaß, von denen namentlich das letzte, welches der Dichter am 29. Januar 1866, zwei Tage vor seinem Tode schrieb, tief ergreifend ist.

Ein Wort zum Lobe Rückert'scher Poesie zu sagen, ist — Gott sei Dank! — nicht nothwendig; sie gehört zu unsrem Leben und Geschlecht nach Geschlecht erfreut sich an ihr, wie an Etwas, das unvergänglich ist und immer jung bleibt.

Friedrich Rückert.

Ein Lebens- und Charakterbild

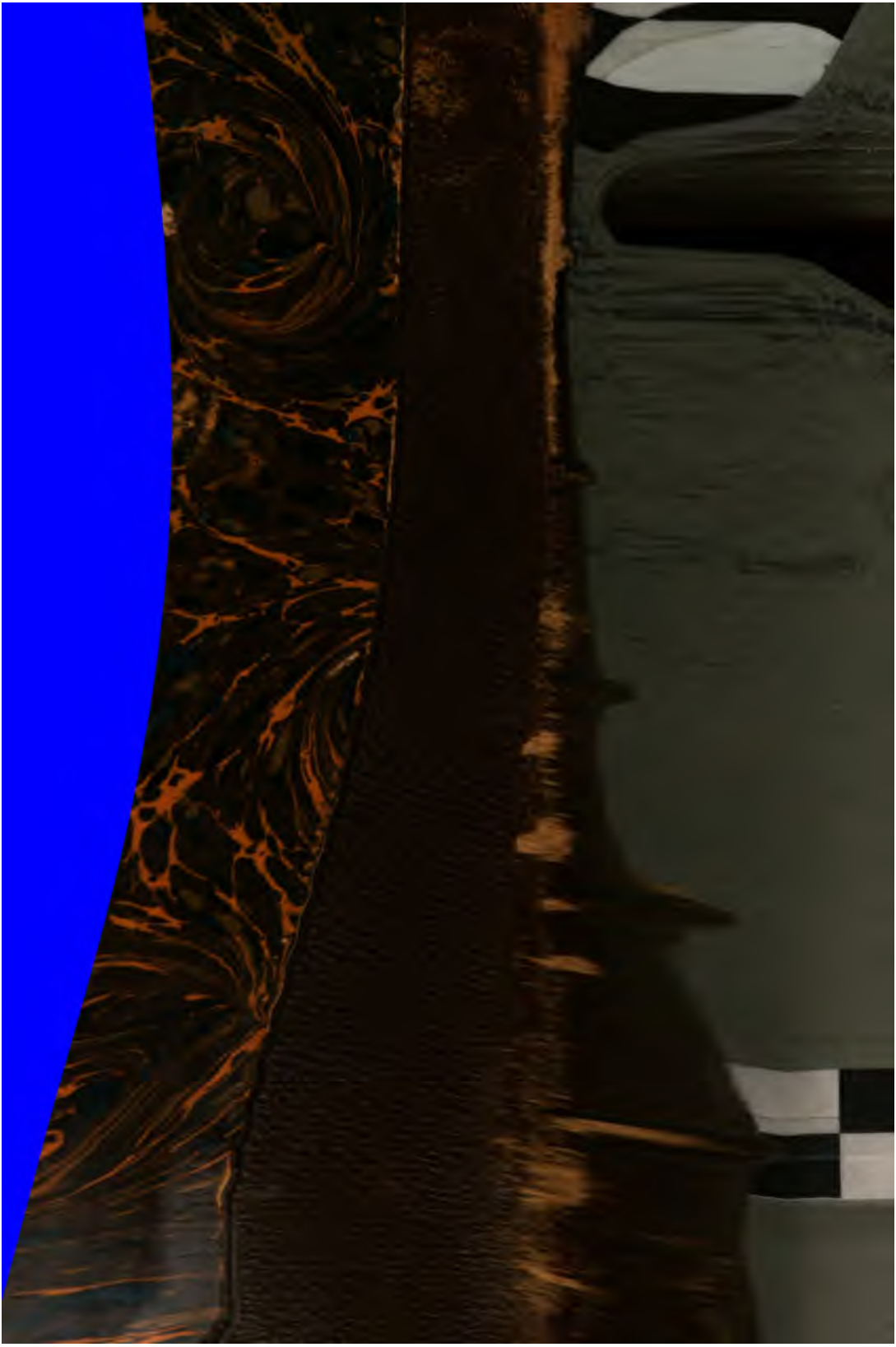
für

Schule und Haus.

Von

Prof. Dr. **C. Beyer.**

1888. 8°. IX. u. 156 Seiten mit Portrait.

Preis brosch. Mk. 1.50. geb. Mk. 2.—.

Educ 8068.94
Volksturnbuch;
Widener Library
006669770
3 2044 079 821 039